

**FIRMA KONSORCJUM PAWEŁ NOWAK- PAWMIX,
BEATA WALCZAK-TOMATO,**

Dietetyk: Monika Roszkowiak

JADŁOSPIS

DIETA dla kobiet w I i II trymestrze ciąży i dla ciężarnych cukrzycowych.

ZALECENIA : około 2400 Kcal Białko 100g Tłuszcz 80g

Węglowodany 330g +/- 10%

WTOREK 05.05. 2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 40 60	Kcal 718 B 27g W 90g T 28g NKT 15g Sól 1094 mg
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7)	100 100 20	
	Kanapki z szynką, pomidorem	Polędwica drobiowa (6,9) Pomidor Sałata	60 50 20	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Szczypiorek	70 5 100 5	Kcal 236 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2g/Sól 625 mg
Obiad	Zupa krem kalafiorowy G	Włoszczyzna (9) Kalafior (9) Ziemniak Sól, pieprz, koperek Woda	100 100 25 15	Kcal 816 /830 B 45g /44 g W 77g/ 79g T39g /40g NKT 7g Sól 273 mg
	Gołąbek w sosie pomidorowym bez kapusty G	Mięso mielone drob. Cebula ,sól, pieprz, Ryż Bulion	100 15 5	
	Ziemniaki Kasza jęczmienna cukrzyca 100g	Koncentrat pomidorowy Ziemniaki	30 200	
	Warzywa got	Mix warzyw mroż.(9)	100	
Podwieczorek	Jabłko	Jabłko	150	Kcal 235 B 9 g W 39g T 5,3g NKT 2,1 /Sól 1016 mg
	Jogurt naturalny z płatkami	Jogurt naturalny(7) Płatki zbożowe(1)	150 30	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 618 B 26g W 63 g T 29g NKT11g/Sól 636 mg
	Kanapki z szynką,serem Sałatka warzywna	Masło (7)	20	
		Szynka wieprz. (6,9)	30	
		Ser żółty (7)	30	
		Sałata	30	
		Pomidor	50	
		Ogórek	50	
		Jogurt nat.(7)	20	
		Szczypiorek	5	

2623 kcal/2609kcal B 115g/114g W 312g/ 314g T 108g/109g

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

ŚRODA 06.05.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 40 60	Kcal 696 B 26g W 84g T 28g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor Sałata	100 100 20 60 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) Szczypiorek	70 5 50 5	Kcal 292 B 12 g W 39 g T 10 g NKT 4,4g Sól 5,5mg
Obiad	Zupa krupnik G	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Sól, pieprz , Kasza jęczmienna(1)	100 150 5 25	Kcal 838 B 44g W 105g T 30 g NKT 3g Sól 244 mg
	Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim G,D	Mięso mielone drobiowe Koncentrat pomidorowy Bulion warzywny, Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Makaron pełnoziar.(1,3)	100 50 150 2 2 100	
Podwieczorek	Koktajl zielony	Szpinak mrożony Banan Gruszka Sok z cytryny Woda	100 70 50 15 100	Kcal 194 B 4,9 g W 43g T 1,3g NKT 0,5g Sól 25 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, pomidor	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka polędwica(6) Szynka wieprzowa(6,9) Pomidor	100 20 30 30 100	Kcal 450 B 18g W 47 g T 20g NKT 8g Sól 793mg
2470 kcal B 107 g W 320g T 91g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe)6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

CZWARTEK 07.05. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 712 B 27g W 88g T 28g NKT 12g Sól 823 mg
		Płatki owsiane(1)	40	
Jabłko ½ szt	60			
Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką , rzodkiewka, ogórek,	Mleko 3,2%(7)	100		
	Chleb razowy(1,6,11)	100		
	Masło(7)	20		
	Szynka drobiowa (6,9)	60		
	Rzodkiewka	50		
Ogórek	50			
II Śniadanie	Bułka razowa z Serkiem smakowym	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 339 B 10g W 41g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg
	Masło (7)	5		
	Serek homogenizowany (7)	50		
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 667 B 47g W 86g T 18g NKT 17g Sól 354 mg
		Ziemniaki	150	
		Natka pietruszki,	15	
		sól ,pieprz	5	
		Woda		
	Gulasz drobiowy S,D,	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Olej	5	
Kasz jęczmienna 100g	Sól, pieprz, papryka słodka,	10		
	Kasza (1)	100		
Salatka z buraczków	Buraczki got.,tarte, sól, pieprz, kwasek cytr.	100		
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy	Jogurt naturalny 2%(7)	150	Kcal 175 B 10 g W 28 g T 3,4 g NKT 3g/Sól 99 mg
		Owoce jagodowe mrożone	150	
Kolacja	Herbata Galart drobiowy	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 458 B 28g W 55g T 14g NKT 9g Sól 508 mg
		Masło (7)	20	
		Mięso z kurczaka	60	
		Marchew	23	
		Jajko (3)	20	
		Seler (9)	30	
		Natka pietruszki	30	
		Groszek	20	
		Żelatyna	10	
		Sól, pieprz	5	
		2351 kcal B 123,3g W 300g T 80g		

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

PIĄTEK 08.05.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 817/740 B 25g/25g W 105g/85g T 33g/33g NKT 21g Sól 863 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
		Gruszka ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem, dżemem niskosłodzonym Pomidor 100g cukrzyca	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Ser żółty (7)	30	
		Dżem niskosłodzony	50	
		Pomidor	50	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką Rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 244 B 7,7 g W 44 g T 5,5 g NKT 4,2g/Sól 505 mg
		Masło (7)	5	
		Szynka drobiowa(6,9)	20	
		Rzodkiewki	50	
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 694 B 35g W 102g T 18g NKT 4,9g Sól 171 mg
		Bukiet jarzyn mrożonych	100	
		Koperek, sól, pieprz,	10	
	Kotlet rybny S	Ryba filet (4)	100	
		Jajko	15	
	Ziemniaki G	Bułka tarta	20	
		Olej	10	
	Surówka z marchewki	Ziemniaki	200	
Marchew tarta , kw cytrynowy, sól, pieprz		100 10		
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G	Owoce mrożone	60	Kcal 239 B 4,6 g W 53g T 1,2g NKT 0,1g Sól 141 mg
		Woda	100	
		Mąka ziemniaczana	5,5	
	Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Cukier	5	
		Chleb chrupki żytni (1,6,11)	50	
Kolacja	Herbata Kanapki Z pastą serowo-jajeczną	Chleb razowy (1,7)	100	Kcal 591 B 22g W 50g T 32g NKT 13g Sól 768 mg
		Masło (7)	20	
		Ser żółty (7)	30	
		Jajko (3)	30	
		Musztarda	10	
		Jogurt Nat,(7)	50	
		Szcypiorek	50	
		Sól, pieprz, Ogórek	10 100	

2578kcal/2501kcal B 96g/96g W 357g/337g T 91g/91g

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

SOBOTA 09.05.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 40 60	Kcal 723 B 27g W 89g T 29g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor Sałata	100 100 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem twarogowym ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy (7) Ogórek	70 5 50 20	Kcal 339 B 10g W 41g T 15 g NKT 4,4g/Sól 542 mg
Obiad	Zupa barszcz biały	Włoszczyzna (9) Ziemniak Kiełbasa Sól, pieprz, majeranek Natka pietruszki	150 50 50 10 20	Kcal 966/980kcal B 61g/60g W 98g/100g T 41g/42g NKT 13g Sól 301 mg
	Pieczeń rzymska ,sos ziołowy	Mięso mielone drobiowe Jajko (3) Sól, pieprz, majeranek, G Ziemniaki	100 25 15 200	
	Ziemniaki G Kasza jęczmienna cukrzyca Warzywa Got.	Warzywa Got.	100	
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny(7) Rodzynki Orzechy włoskie(8)	150 15 15	Kcal 213 B 12g W 17g T 10g NKT 2g/Sól 331 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 673 B 26g W 50g T 40g NKT 14g Sól 1007 mg
	Kanapki z pasta rybna	Masło (7) Ryba (4) Jogurt naturalny (7) Szcypiorek Musztarda Sól, pieprz, majeranek Ogórek kwaszony	20 50 50 15 10 5 50	
2914kcal/2928kcal B 137g/136g W 296g/298g T 137g/138g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzechy ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

NIEDZIELA 10.05.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Jabłko ½ szt	200 40 60	Kcal 827 B 28g W 87g T 41 g NKT 15g Sól 1094mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Serek topiony(7) Pomidor Sałata	100 100 20 30 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z sałata i papryką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	Kcal 247 B 7,7 g W 44 g T 5,7 g NKT 4,2g Sól 505 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron pełnoziarnisty (1,3)	50 150 10 5 30	Kcal 783 B 46g W 100 g T 25g NKT 6 g Sól 447 mg
	Kurczak w sosie Potrawkowym D G	Mięso z ud kurczaka Mleko 2%(7) Masło, cebula Jajko (3)	100 20 5 10	
	Ryż biały G Ryż brązowy 100g (cukrzyca) G	Ryż biały	100	
	Warzywa gotowane G	Marchewka gotowana	100	
Podwieczorek	Smoothie z owocami mrożonymi i bananem	Jogurt (7) Banan Truskawki mrożone	150 120 60	Kcal 275 B 7,4g W 57g T 5,4 g NKT 1,6g/Sól 58 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7)	100 20	Kcal 677 B 24g W 96 g T 27g NKT10g Sól 1000 mg
	Kanapki z szynką Sałatka jarzynowa G	Polędwica szynka(6,9) Marchew Ziemniak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	30 30 30 30 30 5 20 20	
2809 kcal B 114g W 385g T 104g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

PONIEDZIAŁEK 11.05.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Gruszka ½ szt	200 40 60	Kcal752 /675 B 22g/22g W 105g/86 g T 27g/27g NKT 12g Sól 950 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wieprzowa(6) Dżem niskosłodzony Pomidor	100 100 20 30 50 100	
	Pomidor 100g cukrzyca			
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	Kcal 236 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2g/Sól 625 mg
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna (9) Brokuł (9) Sól, pieprz, koperek Woda	100 150 15	Kcal 769/ 783kcal B 45g/ 45g W 78g/ 82g T 34g/ 35g NKT 7g Sól 273 mg
	Pulpety w sosie ziołowym G	Mięso mielone Jajko (3) Cebula ,sól, pieprz, Mąka pszenna(1)	120 15 20 5	
	Ziemniaki G Ryż brązowy 100g (cukrzyca) Warzywa got	Ziemniaki Mix warzyw mrożonych	200 100	
Podwieczorek	Żółte smoothie	Banan Cytryna Jabłko Pomarańcza Woda	60 40 75 200	Kcal 249 B 3,1g W 60g T 1 g NKT 2,1g/Sól 331 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,6) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Szynka wieprzowa (6) Ogórek ,pomidor, sałata, szczypiorek	100 20 30 30 150	Kcal 494 B 20g W 53 g T 21g NKT11g Sól 633 mg
2500kcal/2514kcal B 97,3/ 99g W 338g/343g T 86,4g/91g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

WTOREK 12.05. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	200 30 60	Kcal 783 B 24g W 86g T 38g NKT 21g Sól 863 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serkiem i pomidorem	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Serek smakowy(7) Wędlina drobiowa(6) Pomidor	100 100 20 50 30 50	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) Szczypiorek	70 5 50 5	Kcal 292 B 12 g W 39 g T 10 g NKT 4,4g/Sól 5,5mg
Obiad	Zupa koperkowa G	Włoszczyzna(9) Ziemniak Koperek sól, pieprz , Natka pietruszki	100 50 20 2 5	Kcal 475 B 33 g W 58g T 13 g NKT 6g Sól 329 mg
	Risotto z kurczakiem (1,7) D,G	Mięso z piersi kurczaka Olej Sól, pieprz, bazylia Przyprawa curry Ryż brązowy	100 10 10 5 100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny2%(7)	150	Kcal 193 B 6,2g W 32g T 5,7g NKT 2,7 g Sól 4,9 mg
	Jabłko	Jabłko	60	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6)	100	Kcal 595 B 24g W 63 g T 27g NKT11g Sól 633 mg
	Kanapki z szynką Sałatka z pomidora i ogórka	Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty (7) Ogórek ,pomidor, sałata, szczypiorek	20 30 30 150	
2338 kcal B 102g W 280g T 94g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSILKACH:1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4.Ryby i produkty pochodne 5.Orzeszki ziemne (arachidowe)6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10.Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

ŚRODA 13.05.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 700 B 27g W 85g T 28g NKT 15g Sól 1094mg
		Płatki owsiane	40	
	Kawa zbożowa/ herbata	Gruszka ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
	Kanapki z szynką	Chleb razowy(1,6,11)	100	
Masło(7)		20		
Szynka z pieca(6,9)		60		
		Ogórek	50	
II Śniadanie	Bułka razowa z sałatą i papryką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 234 B 7,5 g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
		Masło (7)	5	
		Sałata	15	
		Papryka	70	
Obiad	Zupa kalafiorowa G	Włoszczyzna	150	Kcal 510 B 35g W 63g T 16g NKT 6g Sól 447 mg
		Kalafior	150	
		Ziemniaki	50	
		Sól, pieprz, koperek	5	
	Kurczak z warzywami i makaronem pełnoziarnistym D	Mięso z kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie, sól, pieprz	15	
		Śmietanka 18%(7)	20	
		Makaron (1,3)	100	
		Warzywa mix	100	
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy	Owoce mrożone	150	Kcal 178 B 9,8 g W 28g T 5,4 g NKT 3 g/Sól 99 mg
		Jogurt naturalny2%(7)	150	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, serem żółtym Sałatka warzywna	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 595 B 24g W 63 g T 27g NKT11g/Sól 636 mg
		Masło (7)	20	
		Szynka wieprzowa	30	
		Ser żółty (7)	30	
		Sałata	30	
		Pomidor	50	
		Ogórek	50	
		Jogurt nat.(7)	20	
Szczypiorek	5			
2219 kcal B 100g W 283 g T 83g				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

CZWARTEK 14.05.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 761 B 22g W 108g T 27g NKT 19g Sól 1211 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
	Kawa zbożowa herbata	Banan ½ szt	70	
		Mleko 3,2%(7)	100	
	Kanapki z szynką, dżemem	Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Dżem niskosłodzony	50	
		Wędlina indyczanka (6,9)	30	
		Ogórek świeży	50	
		Sałata	5	
<hr/>				
II Śniadanie	Bułka razowa z Serkiem smakowym	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 339 B 10g W 41g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg
		Masło (7)	5	
		Serek homogenizowany (7)	50	
<hr/>				
Obiad	Zupa szpinakowa	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 808 B 41g W 89g T 34g NKT 7g Sól 273 mg
		Szpinak	150	
		Sól, pieprz, majeranek	30	
		Woda	10	
	Gulasz drobiowy	Mięso z kurczaka	100	
		Sól, pieprz, majeranek, papryka słodka	10	
	Kasza jęczmienna	kasza jęczmienna(1)	100	
	Buraczki	Buraczki	100	
<hr/>				
Podwieczorek	Koktajl owocowy	Jogurt naturalny(7)	150	Kcal 128 B 5,6g W 19g T 3,6g NKT 3,7 g Sól 98 mg
		Owoce mrożone jagodowe	100	
		Orzechy włoskie (8)	30	
<hr/>				
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6)	100	Kcal 626 B 24g W 50 g T 35g NKT10g Sól 1000 mg
	Sałatka z groszkiem ,jajkiem, szynką G	Groszek konserwowy	80	
		Jaja (3)	50	
		Szynka gotowana(6,9)	50	
		Majonez(7)	25	
		Jogurt (7),	50	
Sól, pieprz,	2			
<hr/>				
<p align="center">2662 kcal B 104g W 309 g T 116g</p>				

ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH:

1. Zboża zawierające gluten 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca 11. Nasiona sezamu 12. Dwutlenek siarki 13. Łubin 14. Mięczaki

Sposób obróbki termicznej: P – parowanie, Piecz – pieczenie ,G – gotowanie, D – duszenie ,S – smażenie

KUCHNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE