

**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 90g**

**Węglowodany 350g +/- 10%**

PIĄTEK 15.05. 2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłkiem ½ szt	200 40 60	Kcal 846 B 25g W 100g T 40g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Ogórek Sałata	100 100 20 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3)	70 5 50	Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 3g/Sól 334 mg
Obiad	Zupa pomidorowa G	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidorowy 30% Sól. pieprz,	100 30 10 2	Kcal 516 B 33g W 74g T 15g NKT 4,9g Sól 171 mg
	Gzik z Ziemniakami	Ser twarogowy półtł. (7) Mleko 2%(7) Cebula Ziemniaki G	120 25 20 200	
Podwieczorek	Koktajl żółte orzeźwienie	Banan Cytryna Jabłko Pomarańcza Woda	60 40 75 200 100	Kcal 249 B 3g W 60g T 1 g NKT 0,6g/Sól 6,3 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z pasta rybna	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ryba (4) Jogurt naturalny (7) Szczypiorek Musztarda Sól, pieprz, majeranek Ogórek kwaszony	100 20 50 50 15 10 5 50	Kcal 784 B 27g W 62g T 49g NKT 14g Sól 1007 mg
<b>2684 kcal B 102 g W 337g T 116 g</b>				

**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

**SOBOTA 16.05.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 787</b> <b>B 28g</b> <b>W 103g</b> <b>T 31g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Szynka wieprzowa(6,9) Ogórek świeży Sałata	100 100 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy smakowy (7)	70 5 50	<b>Kcal 280</b> <b>B 8g</b> <b>W 40g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 4,4g/Sól 542 mg</b>
Obiad	Zupa krem marchwiowy <b>G</b>	Marchew Włoszczyzna(9) Cebula Por Olej Jogurt Nat Ziele ang. Liść laurowy Papryka słodka,kurkuma, pieprz, sól	170 100 50 50 10 20 3 2 8 5	<b>Kcal 838</b> <b>B 46g</b> <b>W 83g</b> <b>T 38g</b> <b>NKT 4,3g</b> <b>Sól 351 mg</b>
	Pieczeń rzymska <b>D,G</b> Sos biały Kasza jęczmienna 100g	Mięso mielone drobiowe Jajko (3) Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Włoszczyzna (9) Śmietanka 18% (7) Olej	100 15 10 2 50 20 5	
	Buraczki got. <b>G</b>	Kasza jęczmienna(1) Buraczki	100 100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce mrożone jagodowe Orzechy włoskie (8)	150 100 30	<b>Kcal 256</b> <b>B 13g</b> <b>W 29g</b> <b>T 10 g</b> <b>NKT 3,7 g/Sól 98 mg</b>
Kolacja	Herbata  Kanapki z serem żółtym Sałatka warzywna	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ser żółty (7) Sałata Pomidor ,Ogórek Jogurt nat.(7) Szcypiorek	100 20 60 50 200 50 5	<b>Kcal 669</b> <b>B 25g</b> <b>W 67 g</b> <b>T 35g</b> <b>NKT11g</b> <b>Sól 636 mg</b>
<b>2730kcal B116g W 323g T 118g</b>				

**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

**NIEDZIELA 17.05.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>  Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem żółtym szynką i rzodkiewką	Mleko 3,2%(7)	200	<b>Kcal 794</b> <b>B 29g</b> <b>W 94g</b> <b>T 35g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 950 mg</b>
		Płatki owsiane (1)	40	
		Gruszka ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Ser żółty(7)	30	
		Szynka drobiowa (6,9)	30	
Rzodkiewka	50			
II Śniadanie	Bułka razowa z Pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 50	<b>Kcal 233</b> <b>B 7g</b> <b>W 41g</b> <b>T 5g</b> <b>NKT 2,9g/Sól 332 mg</b>
Obiad	Zupa rosół z makaronem <b>G</b>  Kurczak w potrawce <b>P</b> Sos biały <b>G</b>  Ryż brązowy <b>G</b>  Warzywa got <b>G</b>	Mięso drobiowe z kością	50	<b>Kcal 736</b> <b>B 47g</b> <b>W 83g</b> <b>T 25g</b> <b>NKT 6g</b> <b>Sól 447 mg</b>
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,	5	
		Makaron (1,3)	30	
		Mięso z ud kurczaka	100	
		Jajko (3)	15	
		Śmietanka 18% (7)	20	
		Olej ,mąka pszenna(1)	5	
		Sól, pieprz, gałka muszkatołowa	10	
Ryż	100			
Warzywa got.	100			
Podwieczorek	Jabłko	Jabłko	150	<b>Kcal 163</b> <b>B 6,8g</b> <b>W 27g</b> <b>T 3,6g</b> <b>NKT 2,1g/Sól 60 mg</b>
	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny (7)	150	
Kolacja	Herbata  Sałatka jarzynowa <b>G</b>	Chleb razowy (1,7)	100	<b>Kcal 618</b> <b>B 14g</b> <b>W 82 g</b> <b>T 30g</b> <b>NKT10g</b> <b>Sól 1000 mg</b>
		Masło (7)	20	
		Marchew	45	
		Ziemiak	50	
		Jajko (3)	50	
		Seler (9)	80	
		Natka pietruszki	5	
		Majonez(7)	15	
Jogurt (7),Sól, pieprz,	30			
<b>2544 kcal B 104g W 329g T 100g</b>				

**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 18.05.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku / <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane (1)	200 40	<b>Kcal 745</b> <b>B 27g</b> <b>W 99g</b> <b>T 29g</b> <b>NKT 16g</b> <b>Sól 1211 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Jabłko ½ szt Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Wędlina rolada (6,9) Ogórek	70 100 100 20 15 30	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka	70 5 50	<b>Kcal 241</b> <b>B 7,3 g</b> <b>W 43g</b> <b>T 5,3g</b> <b>NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg</b>
Obiad	Zupa krem jarzynowy <b>G</b>	Włoszczyzna (9) Bukiet jarzyn(9) Ziemniak Sól, pieprz, koperek Woda	100 100 25	<b>Kcal 621</b> <b>B 20g</b> <b>W 76g</b> <b>T 27g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 273 mg</b>
	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym (1,7,9)	Mięso mielone wieprzowe Jajko (3) Cebula ,sól, pieprz, Koncentrat pomidorowy 30% Mąka pszenna(1) Ziemniaki Mix warzyw got.	120 15 20 25 5 200 100	
Podwieczorek	Kefir Pieczywo dietetyczne	Kefir Chleb chrupki żytni (1,6,11)	150 30	<b>Kcal 183</b> <b>B 7,7g</b> <b>W 30g</b> <b>T 3,7g</b> <b>NKT 0,7g/Sól 3,7 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Pomidorem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor	100 20 60 100	<b>Kcal 521</b> <b>B 21g</b> <b>W 59 g</b> <b>T 23g</b> <b>NKT 14g/Sól 1007 mg</b>
<b>2311kcal B 85g W 308g T 89g</b>				

**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

**WTOREK 19.05. 2020**

	<b>Posiłek</b>	<b>Produkt</b>	<b>Gram</b>	<b>Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b></b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na mleku G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 30 60	<b>Kcal 825 B 35g W 104g T 32g NKT 12g Sól 1124 mg</b>
	<b>Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką</b>	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka konserwowa(6,9) Szynka drobiowa(6,9) Masło(7) Pomidor Sałata	100 100 30 30 20 50 5	
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z serem smakowym ogórkiem</b>	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy smakowy (7) Ogórek	70 5 50 50	<b>Kcal 280 B 8g W 40g T 10g NKT 4,4g/Sól 542 mg</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa barszcz czysty G</b>	Włoszczyzna(9) Buraki Sól, pieprz , Natka pietruszki	100 170 20 15	<b>Kcal 684 B 46g W 105g T 16 g NKT 3g Sól 244 mg</b>
	<b>Pulpety drobiowe w sosie ziołowym(G)</b>	Mięso drobiowe Bulion warzywny, Zioła prowansalskie,	100 150 2	
	<b>Kasza gryczana(G)</b>	Sól, pieprz, Kasza gryczana	2 100	
	<b>Surówka z marchewki</b>	Surówka z marchewki	100	
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel owocowy bez cukru</b>	Owoce mrożone Woda	120 100	<b>Kcal 196 B 3,7g W 46g T 0,9g NKT 0,1g/Sól 121 mg</b>
	<b>Pieczywo dietetyczne</b>	Mąka ziemniaczana Chleb chrupki żytni (1,6,11)	5,5 30	
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b>			<b>Kcal 493 B 20g W 64 g T 18g NKT 9g/Sól 508mg</b>
	<b>Kanapki z twarogiem Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem</b>	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Ser twaróg(7) Szczypiorek Pomidor	100 20 60 5 200	
<b>2478 kcal B 113g W 361g T 79g</b>				

**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 20.05. 2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 833</b> <b>B 31g</b> <b>W 101g</b> <b>T 36g</b> <b>NKT 16g</b> <b>Sól 1211 mg</b>
	Kawa zbożowa /herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Ser żółty (7) Pomidor Sałata	100 100 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ogórek	70 5 15 50	<b>Kcal 247</b> <b>B 9,6 g</b> <b>W 41g</b> <b>T 5,9g</b> <b>NKT 4,2g/Sól 505 mg</b>
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	Włoszczyzna(9) Koncentrat pom.30% Sól, pieprz, Makaron pełnoziarn.(7) Natka pietruszki	100 50 5 30 5	<b>Kcal 669/663 kcal</b> <b>B 45 g/45g</b> <b>W 70 g/67g</b> <b>T 24 g/25g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 381 mg</b>
	Udko z kurczaka pieczone <b>G,D</b> Ziemniaki <b>Ryż brązowy (cukrzyca)</b> Warzywa got.	Mięso z ud kurczaka Olej Sól , pieprz, papryka, majeranek Ziemniaki Warzywa got.	100 5 5 200 100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny z bakaliami (8)	Jogurt naturalny 2%(7) Mix bakaliowy (8) (rodzynki, orzechy, słonecznik)	150 30	<b>Kcal 217</b> <b>B 910g</b> <b>W 20g</b> <b>T 11 g</b> <b>NKT 2 g</b> <b>Sól 331 mg</b>
Kolacja	Herbata Pasta jajeczna(3,7), kielbasa podwawelska	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Jajko Got.(3) Jogurt , majonez(7) Szczypiorek Kielbasa podwawelska	100 20 50 20 5 30	<b>Kcal 588</b> <b>B 20g</b> <b>W 60 g</b> <b>T 30g</b> <b>NKT 14g/Sól 1200mg</b>
<b>2554 kcal/2548 kcal B 117 g/117g W 295g/292g T 108g/109g</b>				

**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 21.05. 2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 772</b> <b>B 30g</b> <b>W 98g</b> <b>T 31g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wenecka (6,9) Szynkowa (9) Rzodkiewka Sałata	100 100 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka	70 5 50	<b>Kcal 241</b> <b>B 7,3 g</b> <b>W 43g</b> <b>T 5,3g</b> <b>NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg</b>
Obiad	Zupa jarzynowa <b>G</b>	Włoszczyzna(9) Kalafior Ziemniak	100 150 50	<b>Kcal 796</b> <b>B 41g</b> <b>W 93g</b> <b>T 32 g</b> <b>NKT 1,9g</b> <b>Sól 184 mg</b>
	Gulasz drobiowy <b>D</b>	Mięso drobiowe Olej Sól , pieprz, majeranek	100 10 5	
	Kasza gryczana <b>G</b>	Papryka słodka Kasza gryczana	5 100	
	Buraczki tarte <b>G</b>	Burak got., sól, pieprz, kwasek cytrynowy	100	
Podwieczorek	Koktajl owocowy	Mieszanka owoców	150	<b>Kcal 298</b> <b>B 9,2g</b> <b>W 57g</b> <b>T 5,7g</b> <b>NKT 0,6g/Sól 6,3 mg</b>
		Mleko 2%	200	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Pomidorem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka wieprzowa (6,9) Pomidor	100 20 60 100	<b>Kcal 521</b> <b>B 21g</b> <b>W 59 g</b> <b>T 23g</b> <b>NKT 14g/Sól 1007 mg</b>
<b>2667kcal B 110g W 349g T 103g</b>				

**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

**PIĄTEK 22.05. 2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłkiem ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 843</b> <b>B 25g</b> <b>W 100g</b> <b>T 40g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Pomidor Sałata	100 100 20 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem twarogowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy (7)	70 5 50	<b>Kcal 258</b> <b>B 16g</b> <b>W 43g</b> <b>T 3,3g</b> <b>NKT 4,4g/Sól 542 mg</b>
Obiad	Zupa krupnik <b>G</b>	Włoszczyzna (9) Kasza jęczmienna Natka pietruszki , sól, pieprz,	100 30 2	<b>Kcal 536</b> <b>B 25g</b> <b>W 105g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 4,9g</b> <b>Sól 171 mg</b>
	Kotlet rybny <b>S</b>	Ryba filet (4) Jajko Bułka tarta Olej	100 15 20 10	
	Ziemniaki <b>G</b>	Ziemniaki Marchew tarta ,	200 100	
	Surówka z marchewki	kw cytrynowy, sól,pieprz	10	
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy	Owoce mrożone Jogurt naturalny2%(7)	150 150	<b>Kcal 128</b> <b>B 5,6 g</b> <b>W 19 g</b> <b>T 3,6g</b> <b>NKT 3 g/Sól 99 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z pasta rybna	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ryba (4) Jogurt naturalny (7) Szczypiorek Musztarda Sól, pieprz, majeranek Ogórek kwaszony	100 20 50 50 15 10 5 50	<b>Kcal 784</b> <b>B 27g</b> <b>W 62g</b> <b>T 49g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1007 mg</b>
<b>2549 kcal B 100g W 331g T 107g</b>				

**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



**SOBOTA 23.05. 2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 745</b> <b>B 28g</b> <b>W 98g</b> <b>T 28,6g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11)	100 100	
	Kanapki z szynką, ogórkiem	Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Szynka wieprzowa (9) Ogórek świeży Sałata	20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	<b>Kcal 237</b> <b>B 7,2g</b> <b>W 42g</b> <b>T 5,4g</b> <b>NKT 2g</b> <b>Sól 625 mg</b>
Obiad	Zupa brokułowa <b>G</b>	Włoszczyzna(9) Brokuł Ziemniak , natka pietruszki ,sól pieprz	100 100 30 15	<b>Kcal 696/777kcal</b> <b>B 46g/46g</b> <b>W 76g/95g</b> <b>T 24 g/25g</b> <b>NKT 15g</b> <b>Sól 476 mg</b>
	Zraz duszony <b>D</b>	Mięso mielone wieprzowo-drobiowe	100	
	Ziemniaki got <b>Ryż brązowy 100g</b> <b>(cukrzyca)</b>	Jajko (3) Bułka (1) sól, pieprz, majeranek	15 20 5	
	Warzywa got	Koper, Ziemniaki Mix warzyw	2 200 100	
Podwieczorek	Jabłko Jogurt naturalny	Jabłko Jogurt naturalny (7)	150 150	<b>Kcal 163</b> <b>B 6,8g</b> <b>W 27g</b> <b>T 3,6g</b> <b>NKT 2,1g/Sól 60 mg</b>
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	<b>Kcal 599</b> <b>B 23g</b> <b>W 67 g</b> <b>T 28g</b> <b>NKT11g</b> <b>Sól 636 mg</b>
	Kanapki z serem żółtym Sałatka warzywna	Ser żółty (7) Szynka drobiowa Sałata Pomidor ,Ogórek Jogurt nat.(7) Szczypiorek	30 30 50 200 50 5	
<b>2436kcal/2517kcal B 111g/111g W 312g/331g T 91g/92g</b>				

**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

**NIEDZIELA 24.05.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na mleku G</b>  <b>Kawa zbożowa/ herbata</b> <b>Kanapki z szynką</b>	Mleko 3,2%(7)	200	<b>Kcal 778</b> <b>B 28g</b> <b>W 103g</b> <b>T 30g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1800 mg</b>
		Płatki owsiane	40	
		Banan ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Szynka konserwowa(6,9)	30	
		Szynka wenecka (9)	60	
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z papryką</b>	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 241</b> <b>B 7,3 g</b> <b>W 43g</b> <b>T 5,3g</b> <b>NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg</b>
	Masło (7)	5		
	Papryka	50		
<b>Obiad</b>	<b>Zupa rosół z makaronem G</b>  <b>Kurczak w potrawce P</b> <b>Sos biały G</b>  <b>Ryż brązowy G</b>  <b>Warzywa got G</b>	Mięso drobiowe z kością	50	<b>Kcal 736</b> <b>B 47g</b> <b>W 83g</b> <b>T 25g</b> <b>NKT 6g</b> <b>Sól 447 mg</b>
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,	5	
		Makaron (1,3)	30	
		Mięso z ud kurczaka	100	
		Jajko (3)	15	
		Śmietanka 18% (7)	20	
		Olej ,mąka pszenna(1)	5	
		Sól, pieprz, gałka muszkatołowa	10	
Ryż	100			
Warzywa got.	100			
<b>Podwieczorek</b>	<b>Smoothie z owocami mrożonymi i bananem</b>	Mleko (7)	125	<b>Kcal 275</b> <b>B 7,4g</b> <b>W 57g</b> <b>T 5,4 g</b> <b>NKT 1,6g/Sól 58 mg</b>
		Banan	120	
		Truskawki mrożone	60	
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b> <b>Galaretki drobiowy</b>	Chleb razowy (1,6,11)	100	<b>Kcal 479</b> <b>B 29g</b> <b>W 66 g</b> <b>T 14g</b> <b>NKT 9g</b> <b>Sól 508 mg</b>
		Masło (7)	20	
		Mięso z kurczaka	60	
		Marchew	20	
		Jajko (3)	25	
		Seler (9)	30	
		Natka pietruszki	30	
		Groszek	15	
		Żelatyna	10	
		Sól, pieprz	5	
<b>2509 kcal B 119g W 354g T 81g</b>				

**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

**KUCHNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE**