

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

**Dietetyk: Monika Roszkowiak**

**JADŁOSPIS**

**DIETA DLA KOBIET W III trymestrze ciąży i matek karmiących**

**ZALECENIA : około 2800 Kcal Białko 110g Tłuszcz 98g**

**Węglowodany 385g +/-10**

PIĄTEK 19.02. 2021				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	100 40 60	<b>Kcal 970/893</b> <b>B 25g/25g</b> <b>W 131g/112g</b> <b>T 41g/41g</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) Marmolada <b>Ogórek cukrzyca</b> Sałata	100 150 25 50 50 <b>100</b> 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem G	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3)	70 5 50	<b>Kcal 292</b> <b>B 12g</b> <b>W 39g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 3g/Sól 334 mg</b>
Obiad	Zupa pomidorowa G	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidorowy 30% Sól, pieprz, pietruszka natka Makaron (1) Woda	150 20 70 15  30	<b>Kcal 516</b> <b>B 33g</b> <b>W 74g</b> <b>T 15g</b> <b>NKT 10g</b> <b>Sól 1290 mg</b>
	Gzik  Ziemniaki	Ser twarogowy półtł. (7) Mleko 2%(7) Cebula Ziemniaki G	125 25 35 200	
Podwieczorek	Koktajl Żółte orzeźwienie	Banan Cytryna Jabłko Pomarańcza Woda	60 40 75 200 100	<b>Kcal 255</b> <b>B 3g</b> <b>W 61g</b> <b>T 1g</b> <b>NKT 0,6g/Sól 6,3 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z pastą rybną	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ryba filet gotowana (4) Szczypiorek Sok z cytryny Majonez (7) Sól, pieprz	150 25 100 20 5 50 2	<b>Kcal 905</b> <b>B 30g</b> <b>W 80g</b> <b>T 53g</b> <b>NKT 11g</b> <b>Sól 636 mg</b>
<b>2932 kcal/2855kcal B 105g/104g W 386g/367g T 122 g/122g</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

**SOBOTA 20.02.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	100 40 60	<b>Kcal 847</b> <b>B 28g</b> <b>W 117g</b> <b>T 32g</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	100 150 25 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 jarzynowy G	Włoszczyzna (9) Bukiet jarzyn(9) Ziemniak Sól, pieprz, koperek Woda	100 100 25	<b>Kcal 822 /838</b> <b>B 46g/46g</b> <b>W 80g/83g</b> <b>T 38g/38g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 273 mg</b>
	Zraz duszony	Mięso mielone drobiowe Cebula ,sól, pieprz, Jajko (3)	100 15 15	
	Ziemniaki	Bułka tarta (1) Olej	10 5	
	<b>Kasza gryczana cukrzyca</b>	Ziemniaki	200	
	Warzywa Got.	Mix warzyw mroż.(9)	100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce mrożone Płatki owsiane (1)	150 100 20	<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	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	150 25	<b>Kcal 689</b> <b>B 21g</b> <b>W 85 g</b> <b>T 32g</b> <b>NKT11g</b> <b>Sól 636 mg</b>
	Kanapki z serem żółtym Sałatka warzywna	Ser żółty (7) Szynka wieprzowa Sałata Pomidor ,Ogórek Jogurt nat.(7) Szcypiorek	30 30 50 200 50 5	
<b>2894kcal /2910kcal B 118g/118g W 352g/355g T 124g/124g</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 21.02.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na jogurcie</b>	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 854</b> <b>B 29g</b> <b>W 108g</b> <b>T 36g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 950 mg</b>
		Płatki owsiane (1)	40	
	<b>Kawa zbożowa/ herbata</b>	Gruszka ½	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
	<b>Kanapki z szynką rzodkiewka, marmolada</b>	Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Szynka drobiowa (6,9)	60	
		Rzodkiewka	50	
		Marmolada	50	
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z Pomidorem i szczypiorkiem</b>	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 233</b> <b>B 7g</b> <b>W 41g</b> <b>T 5g</b> <b>NKT 2,9g/Sól 332 mg</b>
		Masło (7)	5	
		Pomidor	50	
<b>Obiad</b>	<b>Zupa rosół z makaronem 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	
	<b>Udko duszone P Sos biały G</b>	Mięso z ud kurczaka	100	
		Jajko (3)	15	
		Śmietanka 18% (7)	20	
	<b>Ryż brązowy G</b>	Olej ,mąka pszenna(1)	5	
		Sól, pieprz,	10	
	<b>Warzywa got G</b>	Ryż	100	
		Marchew got.	100	
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	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>
	<b>Jogurt naturalny</b>	Jogurt naturalny (7)	150	
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b>	Chleb razowy (1,7)	150	<b>Kcal 738</b> <b>B 16g</b> <b>W 100 g</b> <b>T 35g</b> <b>NKT10g</b> <b>Sól 1000 mg</b>
		Masło (7)	25	
		Marchew	45	
	<b>Salatka jarzynowa G</b>	Ziemniak	50	
		Jajko (3)	50	
		Seler (9)	80	
		Natka pietruszki	5	
		Majonez(7)	15	
		Jogurt (7),Sól, pieprz,	30	

**2724 kcal B 107g W 362g T 105g**

**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

**PONIEDZIAŁEK 22.02.2021**

	<b>Posiłek</b>	<b>Produkt</b>	<b>Gram</b>	<b>Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na jogurcie</b>  <b>Kawa zbożowa/ herbata</b>	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 805</b> <b>B 27g</b> <b>W 113g</b> <b>T 29g</b> <b>NKT 16g</b> <b>Sól 1211 mg</b>
		Płatki owsiane (1)	40	
		Jabłko ½	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Wędlina rolada (6,9)	30	
		Ser żółty (7)	30	
Ogórek	50			
<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 barszcz G</b>  <b>Gulasz drobiowy D</b>  <b>Kasza gryczana G</b>  <b>Buraczki tarte G</b>	Włoszczyzna(9)	100	<b>Kcal 778</b> <b>B 38g</b> <b>W 106g</b> <b>T 27 g</b> <b>NKT 1,9g</b> <b>Sól 184 mg</b>
		Buraczki	170	
		Ziemniak	50	
		Sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy,	6	
		Mięso drobiowe	100	
		Olej	10	
		Sól , pieprz, majeranek	5	
		Papryka słodka	5	
		Kasza gryczana	100	
		Burak got., sól, pieprz, kwasek cytrynowy	100	
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kefir</b> <b>Pieczywo dietetyczne</b>	Kefir	150	<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>
		Chleb chrupki żytni (1,6,11)	30	
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b> <b>Kanapki z twarogiem</b> <b>pomidor</b>	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 679</b> <b>B 31g</b> <b>W 83g</b> <b>T 27g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1007 mg</b>
		Masło (7)	25	
		Szynka wieprzowa	30	
		Ser twarogowy chudy (7)	60	
		Mleko 2% ,cebula, sól, pieprz,	15	
			2	
<b>2686kcal B 113g W 377g T 94g</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

**WTOREK 23.02. 2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	100 40 60	<b>Kcal 885</b> <b>B 35g</b> <b>W 118g</b> <b>T 33g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka konserwowa(6,9) Szynka drobiowa(6,9) Masło(7) Pomidor Sałata	100 150 30 30 25 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem smakowym ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy smakowy (7) Ogórek	70 5 50 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 krupnik G	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Kasza jęczmienna Sól, pieprz , Natka pietruszki	100 70 20 2 15	<b>Kcal 699</b> <b>B 47g</b> <b>W 93g</b> <b>T 19g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 244 mg</b>
	Filet z kurczaka w sosie pomidorowym	Filet drobiowy Pomidory z puszeki Papryka, oregano,	100 120 2	
	Kasza jęczmienna G	Sól, Pieprz, Olej Kasza jęczmienna(1)	2 10 100	
	Warzywa Got G	Warzywa mix	100	
Podwieczorek	Salatka z owoców sezonowych z otrębami	Owoce sezonowe Otręby owsiane(1)	300 20	<b>Kcal 141</b> <b>B 2,2g</b> <b>W 32g</b> <b>T 0,9g</b> <b>NKT 0,1g/Sól 121 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Salatka z pomidora ze szczypiorkiem	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Szynka wieprzowa Szcypiorek Pomidor	150 25 60 5 200	<b>Kcal 613</b> <b>B 22g</b> <b>W 83g</b> <b>T 23g</b> <b>NKT 9g/Sól 508mg</b>
<b>2673 kcal B 117g W 381g T 87g</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 24.02. 2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	100 40 60	<b>Kcal 916/787</b> <b>B 23g/23g</b> <b>W 146g/115g</b> <b>T 29g/29g</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) Marmolada <b>Pomidor cukrzyca</b> Sałata	100 150 25 30 50 <b>100</b> 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.(1) Natka pietruszki	100 50 5 30 5	<b>Kcal 830</b> <b>B 52g</b> <b>W 104g</b> <b>T 27g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 381 mg</b>
	Kurczak w curry z warzywami	Mięso z kurczaka Olej , Sól , pieprz, curry, majeranek	100 5 5	
	Ryż brązowy	Warzywa mix(9) Ryż brązowy	100 100	
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 Kanapki z szynką kielbasą podwawelską Sałata z jogurtem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka wenecka Kielbasa podwawelska Sałata ,jogurt koperek,sól,pieprz.	150 25 30 30 100 2	<b>Kcal 650</b> <b>B 21g</b> <b>W 77g</b> <b>T 30g</b> <b>NKT 14g/Sól 1200mg</b>
<b>2860 kcal/2731 kcal B 118g/118g W 391g/360g T 104g/104g</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

**CZWARTEK 25.02.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Banan ½	100 40 60	Kcal 855 B 30g W 118g T 32g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka lubuska (6,9) Szynkowa (9) Rzodkiewka Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka	70 5 50	Kcal 241 B 7,3 g W 43g T 5,3g NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 583/601 B 39g/42g W 93g/93g T 9g/10g NKT 1,9g Sól 184 mg
		Ziemniaki (9)	150	
		Cebula	20	
		Sól, pieprz, koper Gałka muszkatołowa	3	
Kotleciki z kurczaka z pietruszką	Mięso z piersi kurczaka	100	Kcal 583/601 B 39g/42g W 93g/93g T 9g/10g NKT 1,9g Sól 184 mg	
	Cebula	20		
	Jajko (3)	25		
	Bazylia, sól, pieprz, papryka słodka,	200		
Ziemniaki G <b>Kasza gryczana cukrzyca</b>	Płatki owsiane (1)	15	Kcal 583/601 B 39g/42g W 93g/93g T 9g/10g NKT 1,9g Sól 184 mg	
	Ziemniaki	200		
Warzywa Got.	Warzywa mix	100		
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru	Owoce mrożone	120	Kcal 232 B 4,6g W 53,9g T 1,2g NKT 0,1g/Sól 121 mg
		Woda	100	
		Mąka ziemniaczana(1)	5,5	
Pieczywo dietetyczne	Chleb chrupki żytni (1,6,11)	30		
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Pomidorem	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 641 B 23g W 59 g T 28g NKT 14g/Sól 1007 mg
		Masło (7)	25	
		Szynka wieprzowa (6,9)	60	
		Pomidor	100	
<b>2555kcal/2573kcal B 106g/108g W 376g/ 376g T 81g/82g</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 26.02. 2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Jabłkiem ½ szt	100 40 60	<b>Kcal 846</b> <b>B 22g</b> <b>W 95g</b> <b>T 36g</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	100 150 25 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem G	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3)	70 5 50	<b>Kcal 292</b> <b>B 12g</b> <b>W 39g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 3g/Sól 334 mg</b>
Obiad	Zupa krem z warzyw	Włoszczyzna(9) Ziemniak Kalafior Seler ,Cebula Sól, pieprz, gałka muszkatołowa, Natka pietruszki	100 50 70 50 10	<b>Kcal 567</b> <b>B 41g</b> <b>W 71g</b> <b>T 19g</b> <b>NKT 10g</b> <b>Sól 1093 mg</b>
	Szpinak z białym serem	Ser twarogowy pół.(7) Sól, pieprz, Szpinak	70 2 30	
	Ziemniaki	Ziemniaki	200	
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 Kanapka z serem żółtym rzodkiewka	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ser żółty (7) Rzodkiewka	150 25 60 50	<b>Kcal 747</b> <b>B 25g</b> <b>W 59g</b> <b>T 39g</b> <b>NKT 14g/Sól 1200mg</b>
<b>2558 kcal B 113g W 339g T 96g</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 27.02. 2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na jogurcie</b>	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Gruszką ½	100 40 60	<b>Kcal 846</b> <b>B 28g</b> <b>W 115g</b> <b>T 33g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>	
	<b>Kawa zbożowa/ herbata</b>	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11)	100 150		
	<b>Kanapki z pasta jajeczną ogórkiem</b>	Masło(7) Jajko Got(3) Jogurt Nat.(7) Majonez (7) Sól ,pieprz, szczypiorek Ogórek świeży Sałata	25 50 30 20 5 50 5		
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem</b>	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>	
<b>Obiad</b>	<b>Zupa brokułowa G</b>	Włoszczyzna(9) Brokuł Ziemniak , Natka pietruszki ,sól pieprz	100 100 30 15	<b>Kcal 588</b> <b>B 40g</b> <b>W 97g</b> <b>T 8,7 g</b> <b>NKT 15g</b> <b>Sól 476 mg</b>	
	<b>Pulpety w sosie koperkowym G</b>	Mięso mielone drobiowe Jajko (3) Bułka (1) sól, pieprz, koperek ,	100 20 15 3		
	<b>Ryż brązowy G</b>	Ryż brązowy	100		
	<b>Warzywa Got.</b>	Marchew Got.	100		
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b>	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>	
	<b>Jogurt naturalny</b>	Jogurt naturalny (7)	150		
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b>	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	150 25	<b>Kcal 719</b> <b>B 26g</b> <b>W 85g</b> <b>T 35g</b> <b>NKT11g</b> <b>Sól 636 mg</b>	
	<b>Kanapki z serem żółtym</b>	Ser żółty (7)	60		
	<b>Sałatka warzywna</b>	Sałata Pomidor ,Ogórek	50 200		
		Jogurt nat.(7) Szczypiorek	50 5		
<b>2657kcal B 114g W 347g T 100g</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 28.02.2021**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na jogurcie</b>  <b>Kawa zbożowa/ herbata</b> <b>Kanapki z szynką</b>	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 837</b> <b>B 28g</b> <b>W 117g</b> <b>T 31g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1800 mg</b>
		Płatki owsiane(1)	40	
		Banan ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		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>	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	
	<b>Kurczak duszony w ziołach G</b>	Makaron (1,3)	30	
		Mięso z ud kurczaka	100	
		Śmietanka 18% (7)	15	
	<b>Ryż brązowy G</b>	Olej	5	
		Sól, pieprz, zioła prowansalskie,	5	
	<b>Warzywa got G</b>	Ryż	100	
		Warzywa got.	100	
<b>Podwieczorek</b>	<b>Smoothie z owocami sezonowymi i bananem</b>	Jabłko	100	<b>Kcal 240</b> <b>B 2,6g</b> <b>W 62g</b> <b>T 0,9 g</b> <b>NKT 1,6g/Sól 58 mg</b>
		Banan	120	
		Gruszka	100	
		Sok z cytryny	50	
		Woda		
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b> <b>Galaretki drobiowe</b>	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 559</b> <b>B 31g</b> <b>W 84 g</b> <b>T 15g</b> <b>NKT 9g</b> <b>Sól 508 mg</b>
		Masło (7)	25	
		Mięso z kurczaka	60	
		Marchew	20	
		Jajko (3)	25	
		Seler (9)	30	
		Natka pietruszki	30	
		Groszek	15	
		Żelatyna	10	
		Sól, pieprz	5	
<b>2648 kcal B 121g W 386g T 82g</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

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