

**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%

NIEDZIELA 14.06.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Marmolada Pomidor cukrzyca 100g	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka krakowska (6,9) Masło(7) Marmolada Pomidor Sałata	200 30 60 100 100 30 25 50 100 5	Kcal 881/919 B 27g/30g W 124g/121g T 33g/33g NKT 12g Sól 823 mg
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem(7) Pomidor	70 5 50 50	Kcal 339 B 10 g W 41,8g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G Pieczeń rzymska (1,7,9) S,D Ziemniaki Ryż brązowy cukrzyca Bukiet warzyw G	Mięso Włoszczyzna(9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy Makron (1,3) Mięso z piersi kurczaka Marchew, seler, por Przyprawa curry, sól, Pieprz Olej Ryż Marchew, kalafior, brokuł	50 150 20 5 2 30 100 50 20 10 5 100 100	Kcal 827 /874 B56g /56g W 75g /87g T33 /34g NKT 2g Sól 370 mg
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Owoce mrożone Woda Mąka ziemniaczana Cukier Chleb chrupki (1,6,11)	120 100 5,5 5 30	Kcal 196 B 3,7g W 46g T 0,9 g NKT 0,1g/Sól 141 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka jarzynowa G	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Połędwica szynka(6,9) Marchew Ziemniak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	100 25 60 45 50 50 80 5 15 30	Kcal 668 B 20g W 96 g T 27g NKT10g Sól 1000 mg
2970kcal /2863kcal B 118g/118g W 398g /371g T 112g/112g				

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 15.06.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 983 B 38g W 120g T 42g NKT 16g Sól 1211 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
		Jabłko ½ szt	70	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Wędlina wieprzowa (6,9)	30	
		Ser żółty(7)	30	
Pomidor	90			
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg
	Masło (7)	5		
	Jajko (3)	50		
	Rzodkiewka	20		
Obiad	Zupa krem z jarzyn	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 665 B 35g W 121g T 10g NKT 3 g Sól 244 mg
		Mix warzyw	160	
		Sól, pieprz, koperek	10	
		Woda		
	Risotto z kurczakiem DG	Mięso drobiowe	100	
		Sól, pieprz, majeranek,	10	
	Ryż G	papryka słodka,	10	
		przyprawa curry		
	Ryż brązowy	100		
	Warzywa got.	100		
Podwieczorek	Jabłko	Jabłko	170	Kcal 163 B 7,4g W 28g T 2,9g NKT 2,1g/Sól 60 mg
	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny (7)	150	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Salatka warzywna	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 597 B 24g W 70g T 27g NKT11g Sól 636 mg
		Masło (7)	25	
		Szynka wieprzowa(6,9)	30	
		Szynka żywiecka(9)	30	
		Salata	50	
		Pomidor	150	
		Ogórek	20	
		Jogurt nat.(7)	50	
Szcypiorek	5			
2829kcal B 121g W 404g T 97g				

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 16.06. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 30 60	Kcal 976 B 33g W 124g T 41g NKT 12g Sól 823 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką, pastą jajeczną(3,7) Pomidor	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka wenecka(6,9) Masło(7) Pasta jajeczna Pomidor	100 150 30 25 60 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i sałata	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Sałata	70 5 100 20	Kcal 244 B 7,7g W 44g T 5,5g NKT 3g Sól 335 mg
Obiad	Zupa krem jarzynowy G Filet drobiowy w ziołach G Ziemniaki G Kasza jęczmienna cukrzyca Surówka z marchewki	Włoszczyzna (9) Bukiet jarzyn(9) Ziemniak Sól, pieprz, koperek Woda Mięso drobiowe Cebula ,sól, pieprz, Mąka pszenna(1) Ziemniaki Marchew, jabłko ,sól, pieprz,	100 100 25 120 20 5 200 100	Kcal 629/716 B 38g/39g W 88g/108g T 15g/16g NKT 7g Sól 273 mg
Podwieczorek	Smoothie z owocami mrożonymi i bananem	Mleko 2%(7) Banan Maliny mrożone	150 120 100	Kcal 275 B 7,4g W 57g T 5,4g NKT 1,6 Sól 58 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką i pomidorem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka z kurczaka (6,9) Sałata Pomidor	150 25 60 30 100	Kcal 586 B 18g W 79 g T 24g NKT11g/Sól 636 mg
2703kcal /2790 kcal B 105g/106g W 372g/392g T 91 g/92g				

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 17.06. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	200 40 60	Kcal 859 B 29g W 116g T 33g NKT 14g Sól 1800 mg
	Kawa zbożowa /herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa(6,9) Pomidor Sałata	100 150 25 60 100 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa (6,9) Ogórek	70 5 30 50	Kcal 244 B 9,5 g W 40g T 6,2g NKT 4,2g Sól 505 mg
Obiad	Zupa koperkowa G	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Sól, pieprz ,koperek	100 50 20	Kcal 673 B 41g W 79g T 23g NKT 3g Sól 244 mg
	Udko duszone Ryż Warzywa Got.	Udko Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Ryż Warzywa Got.	120 2 2 100 100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny	Jogurt Nat.(7)	150	Kcal 201 B 8g W 31g T 5,2g NKT 3,9g/Sól 92 mg
	Pieczywo chrupkie	Pieczywo chrupkie (1,11)	30	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 598 B 20g W 78g T 25g NKT 3g Sól 935mg
	Kanapki z szynką Sałatka pomidora i ogórka	Masło Szynka konserwowa(9) Pomidor Ogórek Szczypiorek	25 60 100 100 10	
2578 kcal B 109 g W 347g T 93g				

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 18.06.2020

	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 856 B 30g W 115g T 33g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Rolada drobiowa(6,9) Szynka Lubuska (7) Ogórek świeży Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem homogeni.	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek homogenizowany	70 5 50	Kcal 262 B 10,6g W 45g T 5,6g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa krem ziemniaczana (cukrzyca) G	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Sól, pieprz, gałka muszkatowa	100 150 6	Kcal 778 B 49g W 72g T 35g NKT 5,9g Sól 184 mg
	Gulasz drobiowy D	Mięso drobiowe Olej	20 100	
	Kasza gryczana G	Sól , pieprz, papryka, Kasza gryczana	5 5	
	Buraczki tarte G	Buraki got. Kwasek cytrynowy, sól, pieprz,	100 100 10	
Podwieczorek	Jogurt naturalny z bakaliami (8)	Jogurt naturalny 2%(7) Mix bakaliowy (8) (rodzynki, orzechy, słonecznik)	150 30	Kcal 213 B 12g W 17,2g T 10 g NKT 2 g/Sól 331 mg
Kolacja	Herbata Sałatka z ryżem ,szynką, jajkiem i kukurydzą (3,7)	Chleb razowy (1,6,11) Ryż brązowy G Jajko (3) G Szynka drobiowa(6,9) Kukurydza w zalewie Jogurt naturalny,(7) szczypiorek, curry pieprz, sól,	150 50 50 40 60 50 10 2	Kcal 727 B 21g W128 g T 16g NKT 3g Sól 935mg
2911kcal B 124g W 374g T 112g				

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 19.06.2020

	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 969 B 27g W 119g T 45g NKT 25g Sól 1015 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym, pomidor	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Pomidor	100 150 25 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z pastą fasolową zmiksowaną	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Fasola czerwona w zalewie Sok z cytryny, koperek Oliwa z oliwek	70 5 100 16 15	Kcal 370 B 14g W 48g T 12g NKT 2g Sól 625 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty G	Włoszczyzna (9) Buraki majeranek , sól, pieprz,	100 150 6	Kcal 531 B 30g W 100g T 7,2 g NKT 15g Sól 476 mg
	Kotlet rybny S Ziemniaki G Warzywa Got.	Ryba filet (4) Jajko (3) Bułka tarta Olej Ziemniaki Warzywa Got.	100 15 20 10 200 100	
Podwieczorek	Koktajl zielony	Szpinak mrożonych Banan Gruszka Sok z cytryny	100 130 70 20	Kcal 194 B 4,9g W 43g T 1,3 g NKT 0,7g Sól 3,7 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z Twarożkiem i rzodkiewką	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Ser twaróg chudy(7) Mleko 2%(7) Rzodkiewka	150 25 100 20 50	Kcal 588 B 23g W 76g T 19g NKT 11g Sól 510 mg
2652 kcal B 100g W 388g T 90g				

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 20.06.2020

	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 879 B 30g W 120g T 33g 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 Ogórek świeży Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i sałatą	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Sałata	70 5 100 20	Kcal 244 B 7,7g W 44g T 5,5g NKT 3g/Sól 335 mg
Obiad	Zupa szpinakowa G	Włoszczyzna(9) Szpinak Ziemniaki Sól , pieprz ,	100 150 50 5	Kcal 532 B 45g W 76g T 7,7g NKT 2g Sól 370 mg
	Rolada z warzywami (1,7,9) S,D, sos biały	Mięso z piersi kurczaka Marchew, seler, por Przyprawa curry, sól,	100 50 20	
	Kasza gryczana	Pieprz Śmietanka 18% Olej Kasza	10 50 5 100	
	Bukiet warzyw G	Marchew, kalafior, brokuł	100	
Podwieczorek	Koktajl jabłkowy	Jogurt naturalny(7) Jabłko Płatki owsiane (1)	150 150 30	Kcal 288 B 9g W 49g T 5,8 g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałata z jogurtem i koperkiem	Chleb razowy (1,6,11) Masło Szynka polędwica(6) Szynka wieprzowa(6,9) Sałata Jogurt nat.(7) Koperek	150 25 30 30 60 20 2	Kcal 633 B 21g W 78g T 28g NKT 11g Sól 964 mg
2456 kcal B 110g W 349g T 79g				

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 21.06.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką marmolada, Pomidor(dla cukrzyca)	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 948 B 26g W 143g T 33g NKT 12g Sól 950 mg
		Płatki owsiane	40	
		Jabłko ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Marmolada	50	
Pomidor	100			
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i Ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ogórek	70 5 20 50	Kcal 247 B 9,6g W 41g T 5,9g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G Udko z kurczaka w sosie białym D Ryż Ryż brązowy 100g (cukrzyca) Marchew gotowana	Mięso drobiowe z kością	50	Kcal 869 B 57g W 92 g T 32g NKT 6g Sól 447 mg
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,	5	
		Makaron (1,3)	50	
		Mięso z ud kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie, sól,	15	
		pieprz	20	
		Śmietanka 18%	20	
		Ryż	100	
Bukiet warzyw	100			
Podwieczorek	Żółte smoothie	Banan Jabłko Pomarańcza Sok z cytryny Woda	100 90 200 10 100	Kcal 249 B 3,7g W 60g T 1 g NKT 0,5g/Sól 25 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,7)	150	Kcal 726 B 27g W 90g T 32g NKT13g Sól 915mg
		Masło (7)	25	
		Szynka wieprzowa(6,9)	60	
		Pomidor ,ogórek	250	
		szczypiorek, sól, pieprz	10	
2867 kcal B 124g W 428g T 104g				

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 22.06. 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	Kcal 848 B 25g W 119 g T 32g NKT 15g Sól 1094 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa(6,9) Szynka wieprzowa(7) Pomidor Sałata	100 150 25 30 50 90 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałata	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	Kcal 247 B 7,7g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
Obiad	Zupa pomidorowa G Filet drobiowy w ziołach G Ziemniaki G Kasza jęczmienna cukrzyca Surówka z marchewki	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidorowy Makaron (1,3) Sól, pieprz, natka pietruszki Woda Mięso drobiowe Cebula ,sól, pieprz, Mąka pszenna(1) Ziemniaki Marchew, jabłko ,sól, pieprz,	100 30 35 15 120 20 5 200 100	Kcal 656/743 B 51g/51g W 60g/80g T 24g/24g NKT 7g Sól 273 mg
Podwieczorek	Kefir Jabłko	Kefir (7) Jabłko	150 150	Kcal 178 B 6g W 28g T 5 g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
Kolacja	Herbata Sałatka z groszku, jajka, szynki konserwowej, z jogurtem i majonezem	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Groszek konserwowy Jajko got.(3) Szynka konserwowa(6,9) Jogurt ,majonez, (7)	150 25 80 50 50 50	Kcal 751 B 27g W 81 g T 36g NKT 14g Sól 1200mg
2680 kcal/2767kcal B 118g/120g W 334g/354g T 105g/105g				

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 23.06.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt Mleko 3,2%(7)	200 30 90 100	Kcal 826 B 30g W 117g T 29g NKT 12g Sól 823 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pomidor	Chleb razowy(1,6,11) Szynka wenecka(6,9) Masło(7) Pomidor Sałata	150 45 25 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy chudy(7) Ogórek	70 5 50 50	Kcal 292 B 16,6g W 42g T 7g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa kalafiorowa G	Włoszczyzna(9) Kalafior Natka pietruszki sól, pieprz	100 150 20 5	Kcal 701 B 42g W 106g T 18g NKT 3,7g Sól 318 mg
	Naleśnik pełnoziarnisty wytrawny S,D Sos jogurtowy	Ciasto: Mleko 2%(7),woda Jajko (3) Mąka pszenna typ750 (1) Mąka żytnia typ 1400 (1) Olej Farsz : Mięso mielone drobiowe Warzywa włoszczyzna(9) Koncentrat pomidorowy Sól ,pieprz, papryka mielona, zioła prowan. Jogurt (7) ,sól, pieprz, Marchew, jabłko,	50 25 30 40 10 100 70 30 10 100 100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce mrożone jagodowe Orzechy włoskie (8)	150 100 30	Kcal 328 B 10g W 25g T 21 g NKT 3,7 g Sól 98 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką rzodkiewką	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Szynka wieprzowa(6,9) Rzodkiewka	150 25 60 50	Kcal 580 B 17g W 77 g T 24g NKT 11g/Sól 510 mg
2762 kcal B 121g W 361g T 102g				

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