

**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 15.05. 2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłkiem ½ szt	200 40 60	Kcal 964 B 27g W 118g T 45g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Ogórek Sałata	100 150 25 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 Pasta jajeczna(3,7)	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Jajko Got.(3) Jogurt , majonez(7) Szcypiorek	150 20 50 20 5	Kcal 650 B 17g W 78 g T 31g NKT 14g/Sól 1200mg
2671 kcal B 92 g W 309g T 102 g				

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 16.05.2020

	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 787 B 28g W 103g T 31g 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) 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	Kcal 280 B 8g W 40g T 10g NKT 4,4g/Sól 542 mg	
Obiad	Zupa krem marchwiowy G	Marchew	170	Kcal 838 B 46g W 83g T 38g NKT 4,3g Sól 351 mg	
		Włoszczyzna(9) Cebula Por Olej	100 50 50 10		
		Jogurt Nat Ziele ang. Liść laurowy Papryka słodka,kurkuma, pieprz, sól	20 3 2 8 5		
Pieczeń rzymska D,G 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. G		Kasza jęczmienna(1) Buraczki	100 100
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce mrożone jagodowe Orzechy włoskie (8)	150 100 30	Kcal 256 B 13g W 29g T 10 g NKT 3,7 g/Sól 98 mg	
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	150 25 60 50 200 50 5	Kcal 689 B 21g W 85 g T 32g NKT11g Sól 636 mg	
2850kcal B118g W 341g T 123g					

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 17.05.2020

	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 915 B 32g W 112g T 40g NKT 12g Sól 950 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem żółtym ,szynką i rzodkiewką	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser żółty(7) Szynka drobiowa (6,9) Rzodkiewka	100 150 25 30 30 50	
II Śniadanie	Bułka razowa z Pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 50	Kcal 233 B 7g W 41g T 5g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3)	50 150 10 5 30	Kcal 736 B 47g W 83g T 25g NKT 6g Sól 447 mg
	Kurczak w potrawce P Sos biały G	Mięso z ud kurczaka Jajko (3) Śmietanka 18% (7)	100 15 20	
	Ryż brązowy G	Olej ,mąka pszenna(1) Sól, pieprz, gałka muszkatołowa	5 10	
	Warzywa got G	Ryż Warzywa got.	100 100	
Podwieczorek	Jabłko Jogurt naturalny	Jabłko Jogurt naturalny (7)	150 150	Kcal 163 B 6,8g W 27g T 3,6g NKT 2,1g/Sól 60 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Marchew	150 25 45	Kcal 762 B 17g W 106 g T 35g NKT10g Sól 1000 mg
	Salatka jarzynowa G	Ziemiak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki	50 50 80 5	
		Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	15 30	
2809 kcal B 110g W 371g T 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

PONIEDZIAŁEK 18.05.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 866 B 30g W 117g T 33g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Płatki owsiane (1)	40	
Jabłko ½ szt		70		
Mleko 3,2%(7)		100		
Chleb razowy(1,6,11)		150		
Masło(7)		25		
Wędlina rolada (6,9)		15		
Ogórek		30		
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 241 B 7,3 g W 43g T 5,3g NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg
	Masło (7)	5		
	Papryka	50		
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 621 B 20g W 76g T 27g NKT 7g Sól 273 mg
	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym (1,7,9)	Bukiet jarzyn(9)	100	
Ziemniak		25		
Sól, pieprz, koperek				
Woda				
Mięso mielone wieprzowe		120		
Jajko (3)		15		
Cebula ,sól, pieprz,		20		
Koncentrat pomidorowy 30%		25		
Mąka pszenna(1)		5		
Ziemniaki	200			
Mix warzyw got.	100			
Podwieczorek	Kefir	Kefir	150	Kcal 183 B 7,7g W 30g T 3,7g NKT 0,7g/Sól 3,7 mg
	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 78 g T 28g NKT 14g/Sól 1007 mg
		Masło (7)	25	
		Szynka wieprzowa (6,9)	60	
		Pomidor	100	
2552 B 88g W 344g 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 19.05. 2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 30 60	Kcal 946 B 37g W 112g T 37g NKT 12g Sól 1124 mg
	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	Kcal 280 B 8g W 40g T 10g NKT 4,4g/Sól 542 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty G	Włoszczyzna(9) Buraki Sól, pieprz , Natka pietruszki	100 170 20 15	Kcal 684 B 46g W 105g T 16 g NKT 3g Sól 244 mg
	Pulpety drobiowe w sosie ziołowym(G)	Mięso drobiowe Bulion warzywny, Zioła prowansalskie,	100 150 2	
	Kasza gryczana(G)	Sól, pieprz, Kasza gryczana	2 100	
	Surówka z marchewki	Surówka z marchewki	100	
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru Pieczywo dietetyczne	Owoce mrożone Woda Mąka ziemniaczana Chleb chrupki żytni (1,6,11)	120 100 5,5 30	Kcal 232 B 4,6g W 53,9g T 1,2g NKT 0,1g/Sól 121 mg
Kolacja	Herbata			Kcal 635 B 22g W 84 g T 26g NKT 9g/Sól 508mg
	Kanapki z twarogiem Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Ser twaróg(7) Szczypiorek Pomidor	150 25 60 5 200	
2777 kcal B 117g W 394g 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

ŚRODA 20.05. 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 954 B 33g W 119g T 41g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa /herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wieprzowa(6,9) Ser żółty (7) Pomidor Sałata	100 150 25 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	Kcal 247 B 9,6 g W 41g T 5,9g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	Włoszczyzna(9) Koncentrat pom.30% Sól, pieprz, Makaron pełnoziarn.(7) Natka pietruszki	100 50 5 30 5	Kcal 669/663 kcal B 45 g/45g W 70 g/67g T 24 g/25g NKT 7g Sól 381 mg
	Udko z kurczaka pieczone G,D Ziemniaki Ryż brązowy (cukrzyca) 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	Kcal 217 B 910g W 20g T 11 g NKT 2 g Sól 331 mg
Kolacja	Herbata Pasta jajeczna(3,7), kiełbasa podwawelska	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Jajko Got.(3) Jogurt , majonez(7) Szcypiorek Kiełbasa podwawelska	150 25 50 20 5 30	Kcal 709 B 23g W 79 g T 35g NKT 14g/Sól 1200mg
2795 kcal/2790 kcal B 122g/122g W 332g/329g T 117g/118g				

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/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 40 60	Kcal 893 B 32g W 117g T 36g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wenecka (6,9) Szynkowa (9) Rzodkiewka Sałata	100 150 25 30 30 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	Kcal 280 B 8g W 40g T 10g NKT 4,4g/Sól 542 mg
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna(9) Kalafior Ziemniak	100 150 50	Kcal 796 B 41g W 93g T 32 g NKT 1,9g Sól 184 mg
	Gulasz drobiowy D	Mięso drobiowe Olej Sól , pieprz, majeranek	100 10 5	
	Kasza gryczana G	Papryka słodka Kasza gryczana	5 100	
	Buraczki tarte G	Burak got., sól, pieprz, kwasek cytrynowy	100	
Podwieczorek	Koktajl owocowy	Mieszanka owoców	150	Kcal 298 B 9,2g W 57g T 5,7g NKT 0,6g/Sól 6,3 mg
		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	Kcal 641 B 23g W 78 g T 28g NKT 14g/Sól 1007 mg
2908kcal B 113g W 385g T 106g				

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/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłkiem ½ szt	200 40 60	Kcal 964 B 27g W 118g T 45g NKT 12g Sól 1124 mg
	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 serem twarogowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy (7)	70 5 50	Kcal 258 B 16g W 43g T 3,3g NKT 4,4g/Sól 542 mg
Obiad	Zupa krupnik G	Włoszczyzna (9) Kasza jęczmienna Natka pietruszki , sól, pieprz,	100 30 2	Kcal 536 B 25g W 105g T 10g NKT 4,9g Sól 171 mg
	Kotlet rybny S	Ryba filet (4) Jajko Bułka tarta Olej	100 15 20 10	
	Ziemniaki G	Ziemniaki Marchew tarta ,	200 100	
	Surówka z marchewki	kw cytrynowy, sól,pieprz	10	
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy	Owoce mrożone Jogurt naturalny2%(7)	150 150	Kcal 128 B 5,6 g W 19 g T 3,6g NKT 3 g/Sól 99 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
2670kcal B 100,6g W 347g T 110g				

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 23.05. 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 866 B 30g W 117g T 33g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11)	100 150	
	Kanapki z szynką, ogórkiem	Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Szynka wieprzowa (9) Ogórek świeży Sałata	25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	Kcal 237 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2g Sól 625 mg
Obiad	Zupa brokułowa G	Włoszczyzna(9) Brokuł Ziemniak , natka pietruszki ,sól pieprz	100 100 30 15	Kcal 696/777kcal B 46g/46g W 76g/95g T 24 g/25g NKT 15g Sól 476 mg
	Zraz duszony D	Mięso mielone wieprzowo-drobiowe	100	
	Ziemniaki got	Jajko (3)	15	
	Ryż brązowy 100g (cukrzyca)	Bułka (1) sól, pieprz, majeranek	20 5	
	Warzywa got	Koper, Ziemniaki	2 200	
		Mix warzyw	100	
Podwieczorek	Jabłko	Jabłko	150	Kcal 163 B 6,8g W 27g T 3,6g NKT 2,1g/Sól 60 mg
	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny (7)	150	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	150 25	Kcal 719 B 26g W 85 g T 33g NKT11g Sól 636 mg
	Kanapki z serem żółtym	Ser żółty (7)	60	
	Salatka warzywna	Salata Pomidor ,Ogórek	50 200	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Szczypiorek	5	
2677kcal/2758kcal B 112g/112g W 358g/377g T 91g/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

NIEDZIELA 24.05.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 898 B 30g W 121g T 34g NKT 14g Sól 1800 mg
		Płatki owsiane	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			
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 241 B 7,3 g W 43g T 5,3g NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg
	Masło (7)	5		
	Papryka	50		
Obiad	Zupa rosół z makaronem G Kurczak w potrawce P Sos biały G Ryż brązowy G Warzywa got G	Mięso drobiowe z kością	50	Kcal 736 B 47g W 83g T 25g NKT 6g Sól 447 mg
		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	Smoothie z owocami mrożonymi i bananem	Mleko (7)	125	Kcal 275 B 7,4g W 57g T 5,4 g NKT 1,6g/Sól 58 mg
		Banan	120	
		Truskawki mrożone	60	
Kolacja	Herbata Galaretki drobiowy	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 559 B 31g W 84 g T 15g NKT 9g Sól 508 mg
		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	
2709 kcal B 124g W 391g T 86g				

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