

**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%**

PONIEDZIAŁEK 25.05.2020.				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G  Kawa zbożowa herbata  Kanapki z szynką, serem żółtym i ogórkiem	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 874 B 30g W 98 g T 40g NKT 16g Sól 1211 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
		Gruszką ½ szt	70	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Wędlina drobiowa (6,9)	30	
		Ser żółty (7)	30	
		Ogórek świeży	50	
		Sałata	5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	Kcal 236 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 2,9g/Sól 5,5 mg
Obiad	Zupa jarzynowa G  Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim G,D,	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 849 B 45g W 92g T 35 g NKT 3g Sól 244 mg
		Mix warzywny	150	
		Sól, pieprz ,koperek	20	
		Kasza	25	
		Koncentrat pomidorowy	50	
		Mięso	100	
		Bulion warzywny,	150	
		Zioła prowansalskie,	2	
		Sól, pieprz,	2	
		Makaron pełnoziar.(1,3)	100	
Podwieczorek	Koktajl owocowy	Jogurt naturalny(7)	150	Kcal 175 B 10g W 28g T 3,4 g NKT 3,7 g/Sól 98 mg
		Owoce mrożone jagodowe	100	
			10	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałata z jogurtem i koperkiem	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 681 B 27g W 79g T 28g NKT15g/Sól 964 mg
		Masło (7)	25	
		Szynka drobiowa(6,9)	30	
		Sałata	60	
		Jogurt, koperek	25	
<b>2815 kcal B 119,2g W 339 g T 111g</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 26.05. 2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 879/802</b> <b>B 24g/24g</b> <b>W 123g/104g</b> <b>T 32g/32g</b> <b>NKT 15g</b> <b>Sól 1094 mg</b>
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7)	100 150 25	
	Kanapki z szynką ,dżem, Cukrzyca pomidor	Szynka wieprzowa (6,9) Dżem niskosłodzony Pomidor Sałata	30 50 100 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser smakowy(7)	70 5 50	<b>Kcal 339</b> <b>B 10g</b> <b>W 41g</b> <b>T 15g</b> <b>NKT 3g/Sól 335 mg</b>
Obiad	Zupa krem pomidorowy G	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidorowy 30% Sól, pieprz, Natka pietruszki Chleb razowy uprażony	100 100 25 10 10 10	<b>Kcal 647/ 661 kcal</b> <b>B 51 g/ 51g</b> <b>W 59g/ 62g</b> <b>T 23g/ 24g</b> <b>NKT 9,8g/Sól 1214 mg</b>
	Rolada drobiowa z warzywami D,G Ziemniaki G <b>Kasza jęczmienna 100g</b> <b>(cukrzyca)</b> Warzywa got	Mięso drob. Cebula ,sól, pieprz, Marchew seler Olej Ziemniaki Mix warzyw mroż.(9)	100 5 25 5 200 100	
Podwieczorek	Jabłko	Jabłko	150	<b>Kcal 163</b> <b>B 7,4g</b> <b>W 28</b> <b>T 2,9g</b> <b>NKT 2,1 /Sól 1016 mg</b>
	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny(7)	150	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 681</b> <b>B 27g</b> <b>W 79 g</b> <b>T 28g</b> <b>NKT11g/Sól 636 mg</b>
	Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Masło (7) Szynka wieprz. (6,9) Szynka drobiowa (6,9) Sałata Pomidor Ogórek Jogurt nat.(7) Szczypiorek	25 30 30 30 50 50 20 5	
<b>2709 kcal /2723kcal B 122g/122g W 332g/335g T 102g/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

**ŚRODA 27.05.2020.**

	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 891</b> <b>B 31g</b> <b>W 106g</b> <b>T 38g</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 drobiowa (6,9) Kiełbasa lubuska (6) Pomidor Sałata	100 150 25 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) Szcypiorek	70 5 50 5	<b>Kcal 292</b> <b>B 12g</b> <b>W 39g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 4,4g/Sól 5,5mg</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 644/659</b> <b>B 38g/37g</b> <b>W 78g/82g</b> <b>T 22g/23g</b> <b>NKT 4,3g</b> <b>Sól 351 mg</b>
	Filet w ziołach <b>D,G</b> Sos biały Ziemniaki <b>Ryż brązowy (cukrzyca)</b> Warzywa Got.	Mięso z piersi kurczaka Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Śmietanka 18% (7) Olej Ziemniaki Mix warzyw	100 10 2 50 5 200 100	
Podwieczorek	Kisiel owocowy <b>bez cukru (cukrzyca) G</b>	Owoce mrożone Woda Mąka ziemniaczana Cukier	60 100 5,5 5	<b>Kcal 232</b> <b>B 4,6 g</b> <b>W 53,9g</b> <b>T 1,2 g</b> <b>NKT 0,1g</b> <b>Sól 141 mg</b>
	Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Chleb chrupki żytni (1,6,11)	50	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Twarożek	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Kiełbasa królewiecka(6,9) Ser twarogowy chudy(7) Mleko 3,2%,szypiorek Ogórek	150 25 30 60 10 50	<b>Kcal 613</b> <b>B 25g</b> <b>W 64g</b> <b>T 27g</b> <b>NKT 8g</b> <b>Sól 793mg</b>
<b>2672 kcal/2687kcal B 110g/109g W 340g/344g T 98g/99g</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 28.05.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>  Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką marmolada , <b>Pomidor cukrzyca</b>	Mleko 3,2%(7)	200	<b>Kcal 874/797</b> <b>B 25g/26g</b> <b>W 123g/91g</b> <b>T 31g/32g</b> <b>NKT 17g</b> <b>Sól 789 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 drobiowa (6,9)	30	
		Marmolada	50	
		Pomidor	100	
		Salata	5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pastą fasolową zmiksowaną	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 278</b> <b>B 10g</b> <b>W 46g</b> <b>T 6,3g</b> <b>NKT 2g</b> <b>Sól 625 mg</b>
		Masło (7)	5	
		Fasola czerwona w zalewie	100	
		Sok z cytryny, koperek	16	
		Oliwa z oliwek	15	
Obiad	Zupa krupnik <b>G</b>  Udko z kurczaka <b>D</b> Sos biały Ziemniaki <b>G</b> <b>Kasza gryczana 100g</b> <b>(cukrzyca)</b> Marchew gotowana	Włoszczyzna	100	<b>Kcal 588/ 655kcal</b> <b>B 32g/ 37g</b> <b>W 96g/ 104g</b> <b>T 15 g/ 17g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 381 mg</b>
		Ziemniaki	20	
		Kasza jęczmienna (1)	100	
		Natka pietruszki	2	
		Mięso z ud kurczaka	100	
		Mąka pszenna(1)	5	
		Olej	5	
		sól, pieprz, majeranek	5	
		Ziemniaki	200	
		Marchew Got.	100	
Podwieczorek	Koktajl mleczno- owocowy	Jogurt naturalny 2%(7)	150	<b>Kcal 154</b> <b>B 6g</b> <b>W 26g</b> <b>T 3,9g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 99 mg</b>
		Owoce jagodowe mrożone	150	
			30	
Kolacja	Herbata Galaretki drobiowy	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 547</b> <b>B 30g</b> <b>W 73 g</b> <b>T 15 g</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>2441kcal/2431 kcal B 103g/109g W 364g/340g T 71,2g/73,2g</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 29.05.2020**

	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 30 60	<b>Kcal 883</b> <b>B 29g</b> <b>W 109g</b> <b>T 37g</b> <b>NKT 10g</b> <b>Sól 754 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapka z pastą jajeczną	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Jajko gotowane(3) Jogurt nat.(7) Pomidor	100 150 25 50 50 50	
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem homogenizowanym Rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek smakowy(7) Rzodkiewki	70 5 50 50	<b>Kcal 339</b> <b>B 10 g</b> <b>W 41g</b> <b>T 15 g</b> <b>NKT 4,2g/Sól 505 mg</b>
Obiad	Zupa barszcz czysty <b>G</b>	Włoszczyzna(9) Buraki Pieprz ,sól, majeranek	100 50 10	<b>Kcal 625</b> <b>B 38g</b> <b>W 84g</b> <b>T 20 g</b> <b>NKT 11g</b> <b>Sól 1000 mg</b>
	Gzik z Ziemniakami	Ser twarogowy półt.(7) Mleko 2%(7) Cebula, sól, pieprz Ziemniaki	100 50 30 200	
Podwieczorek	Koktajl zielony	Szpinak mrożony rozdrobniony Banan Gruszka Sok z cytryny Woda	100 70 50 10 100	<b>Kcal 194</b> <b>B 4,9g</b> <b>W 43 g</b> <b>T 1,3g</b> <b>NKT 0,5g</b> <b>Sól 25 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z serem topionym, rzodkiewką Sałatka z pomidora z jogurtem naturalnym(7)	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Ser topiony (7) Pomidor Jogurt Rzodkiewka	150 25 50 200 50 30	<b>Kcal 509</b> <b>B 18g</b> <b>W 71 g</b> <b>T 16 g</b> <b>NKT 13g/Sól 768 mg</b>
<b>2550 kcal B 101g W 349g T 91g</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 30.05.2020**

	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 846</b> <b>B 29g</b> <b>W 108g</b> <b>T 33g</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 konser. (6,9) Pomidor Sałata	100 150 25 60 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	<b>Kcal 247</b> <b>B 7,7 g</b> <b>W 44 g</b> <b>T 5,7g</b> <b>NKT 3,4g/Sól 262 mg</b>
Obiad	Zupa pomidorowa <b>G</b>	Włoszczyzna(9) Koncentrat pomidorowy 30% Natka pietruszki ,sól, pieprz	100 50 5	<b>Kcal 681</b> <b>B 44g</b> <b>W 125g</b> <b>T 24g</b> <b>NKT 3,7g</b> <b>Sól 318 mg</b>
	Naleśnik pełnoziarnisty wytrawny <b>S,D</b>	<b>Ciasto:</b> Mleko 2%(7),woda Jajko (3) Mąka pszenna typ750 (1) Mąka żytnia typ 1400 (1) Olej <b>Farsz :</b> Mięso mielone drobiowe Warzywa włoszczyzna(9) Koncentrat pomidorowy Sól ,pieprz, papryka mielona, zioła prowan. <b>Surówka z marchewki</b> Marchew, jabłko,	50 25 30 40 10 100 70 30 10 100	
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny(7) Rodzynki Orzechy włoskie(8)	150 15 15	<b>Kcal 217</b> <b>B 10g</b> <b>W 20g</b> <b>T 11g</b> <b>NKT 2g/Sól 331 mg</b>
Kolacja	Herbata Sałatka z ryżem, szynką, jajkiem i kukurydzą (3,7)	Chleb razowy (1,6,11) Ryż brązowy Jajko got (3) Szynka konserwowa(6) Kukurydza Jogurt naturalny(7) Szcypiorek Sól ,pieprz,	100 40 50 40 10 50 10 5	<b>Kcal 715</b> <b>B 26g</b> <b>W 68g</b> <b>T 36g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 935 mg</b>
<b>2706kcal B 116g W 325g T 109g</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 31.05.2020.**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Jabłko ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 914</b> <b>B 32g</b> <b>W 107g</b> <b>T 40 g</b> <b>NKT 16g</b> <b>Sól 1211mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Ser żółty (7) Pomidor Sałata	100 150 25 30 50 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i Ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa (6,9) Ogórek	70 5 20 50	<b>Kcal 251</b> <b>B 9,7 g</b> <b>W 42g</b> <b>T 5,9 g</b> <b>NKT 4,2g/Sól 505 mg</b>
Obiad	Zupa rosół z makaronem <b>G</b>	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3)	50 150 10 5 30	<b>Kcal 897 /891</b> <b>B 61g/61g</b> <b>W 89g/87g</b> <b>T 33g/34g</b> <b>NKT 6g</b> <b>Sól 447 mg</b>
	Medalion drobiowy Ziemniaki <b>G</b> <b>Ryż brązowy 100g</b> <b>( cukrzyca)</b>	Mięso z piersi kurczaka mielone Natka pietruszki , sól, pieprz Mąka pszenna(1) Jajko (3) Ser żółty tarty(7) Olej Ziemniaki Warzywa gotowane Bukiet warzyw	100 15 5 20 20 10 200 100	
Podwieczorek	Smoothie z owocami mrożonymi i bananem	Mleko (7) Banan Truskawki mrożone	125 120 60	<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>
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa (6,9) Sałata Pomidor Ogórek Rzodkiewka Jogurt nat.(7) Szcypiorek	150 25 60 30 50 50 20 50 5	<b>Kcal 620</b> <b>B 23g</b> <b>W 71 g</b> <b>T 26g</b> <b>NKT11g</b> <b>Sól 636 mg</b>
<b>2957 kcal / 2951kcal B 133g/133g W 366g/ 363g T 110g/109g</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 01.06.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane Gruszka ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 842</b> <b>B 29g</b> <b>W 107g</b> <b>T 33g</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 wieprzowa (6) Szynka drobiowa (6,9) Pomidor	100 150 25 30 30 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Szczypiorek	70 5 100 5	<b>Kcal 236</b> <b>B 7,2g</b> <b>W 42g</b> <b>T 5,4g</b> <b>NKT 2,8g</b> <b>Sól 619 mg</b>
Obiad	Zupa jarzynowa <b>G</b>	Włoszczyzna(9) Kalafior Ziemniak	100 150 50	<b>Kcal 700</b> <b>B 54g</b> <b>W 87g</b> <b>T 19g</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	Jogurt naturalny	Jogurt naturalny	150	<b>Kcal 201</b> <b>B 8g</b> <b>W 31g</b> <b>T 5,2 g</b> <b>NKT 1,8g/Sól 138 mg</b>
	Chleb chrupki żytni	Chleb chrupki żytni (1,6,11)	20	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7)	150	<b>Kcal 707</b> <b>B 21g</b> <b>W 64 g</b> <b>T 39g</b> <b>NKT18g</b> <b>Sól 1073 mg</b>
	Kanapki z serem topionym, kielbasa podwawelską	Masło (7)	25	
		Ser topiony(7)	50	
		Kielbasa podwawelska(6)	50	
		Ogórek	50	
<b>2686 kcal B 120 g W 332g T 102 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



**WTOREK 02.06.2020**

	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 877/800kcal</b> <b>B 24g/24g</b> <b>W 123g/104g</b> <b>T 32g/32g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 938mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Dżem niskosłodzony Sałata	100 150 25 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) G Ogórek	70 5 25 50	<b>Kcal 292</b> <b>B 12 g</b> <b>W 39g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 4,9g/Sól 5,5 mg</b>
Obiad	Zupa szpinakowa <b>G</b>	Włoszczyzna(9) Szpinak Ziemniak , Natka pietruszki ,sól pieprz	100 100 30 15	<b>Kcal 790/784kcal</b> <b>B 52g/51g</b> <b>W 82g/79g</b> <b>T 29 g/30g</b> <b>NKT 15g</b> <b>Sól 476 mg</b>
	Zraz duszony <b>D</b>	Mięso mielone wieprzowo-drobiowe	100	
	Ziemniaki got <b>G</b> <b>Kasza jęczmienna</b> <b>pęczak100g</b> <b>(cukrzyca)</b>	Jajko (3) Bułka (1) sól, pieprz, majeranek Koper, Ziemniaki	15 20 5 2 200	
	Warzywa got	Marchew got.	100	
Podwieczorek	Koktajl żółte orzeźwienie	Banan Cytryna Jabłko Pomarańcza Woda	60 40 75 200 100	<b>Kcal 249</b> <b>B 3g</b> <b>W 60g</b> <b>T 1 g</b> <b>NKT 0,6g/Sól 6,3 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 20 100 50 15 10 5 50	<b>Kcal 746</b> <b>B 26g</b> <b>W 49g</b> <b>T 48g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1007 mg</b>
<b>2954 kcal /2871kcal B 117g/116g W 353g/331g T 110g/98g</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

**ŚRODA 03.06.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G  Kawa zbożowa/ herbata  Kanapki z szynką i serem	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 918 B 32g W 106g T 40g NKT 16g Sól 1211mg
		Płatki owsiane	40	
		Gruszka ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Szynka konserwowa(6,9)	30	
		Ser żółty (7)	30	
Ogórek	50			
II Śniadanie	Bułka razowa z sałatą i papryką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Sałata Papryka	70 5 15 70	Kcal 247 B 7,7 g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
Obiad	Zupa koperkowa G  Makaron z kurczakiem i szpinakiem (1,3,7) GD	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 842 B 56g W 103g T 24g NKT 17g Sól 354 mg
		Ziemniak	100	
		Koperek	20	
		Sól, pieprz, Woda	5	
		Mięso z piersi kurczaka	100	
		Olej	10	
		Sól, pieprz, bazylia	10	
		Szpinak	200	
Jogurt naturalny(7)	30			
Makaron pełnoziarn.(1)	100			
Podwieczorek	Jogurt Jabłko	Jabłko	150	Kcal 178 B 6 g W 28g T 5,1g NKT 3 g/Sól 60 mg
		Jogurt naturalny2%(7)	150	
Kolacja	Herbata  Kanapki z twarożkiem sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,7)	100	Kcal 625 B 22g W 72 g T 27g NKT 14g Sól 530 mg
		Masło (7)	20	
		Ser twarogowy chudy(7)	100	
		Mleko 3,2%,szczypiorek	30	
		Ogórek	100	
		Pomidor	100	
<b>2810 kcal B 125g W 356g 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

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