

**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 330g +/- 10%

CZWARTEK 11.03.2021				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka G Kawa zbożowa/ herbata	Jogurt naturalny(7)	100	Kcal 728 B 27g W 84g T 31g NKT 19g Sól 1270 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
		Jabłko ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Szynka drobiowa (6,9)	30	
		Ser żółty (7)	30	
		Pomidor, sałata	50	
II Śniadanie	Bułka razowa z Serek homogenizowany smakowy	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 339 B 10g W 41,5g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg
		Masło (7)	5	
		Serek homogenizowany	50	
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem G Kurczak pieczony Ryż Warzywa Got.	Włoszczyzna	100	Kcal 595 B 33g W 85g T 20g NKT 8,3g Sól 1225 mg
		Koncentrat pomidorowy 30%	60	
		Sól, pieprz,	5	
		Natka pietruszki	10	
		Makaron (1,3)	30	
		Mięso z piersi kurczaka	100	
		Sól, pieprz, papryka słodka, majeranek,	4	
		Olej	5	
		Ryż	100	
Mix warzyw	100			
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy Cukrzyca bez płatków	Jogurt naturalny 2%(7)	150	Kcal 221 B 9,7g W 36,6 g T 5 g NKT 3g/Sól 99 mg
		Owoce jagodowe mrożone	150	
		Płatki owsiane(1)	30	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 563 B 25g W 63 g T 24g NKT11g Sól 636 mg
		Masło (7)	20	
		Szynka wieprzowa (6,9)	60	
		Sałata	30	
		Pomidor	50	
		Ogórek	50	
		Rzodkiewka	20	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Szczypiorek	5	

2446 kcal B 106g W 311g T 97g

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 sezamu12. Dwutlenek siarki13. Łubin 14. Mięczaki .Sposób obróbki: P- parowanie Piecz- pieczenie, D-duszenie S -smażenie

PIĄTEK 12.03.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka G	Jogurt Nat.(7)	100	Kcal 713 B 21g W 76g T 35g NKT 21g Sól 863 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
		Banan ½	60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem, pomidor ,	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Ser topiony (7)	60	
		Pomidor	50	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem jajkiem i rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11) Masło Jajko (3) Rzodkiewki	70 5 50 20	Kcal 292 B 12,8g W 39g T 10g NKT 4,4g/Sól 5,5 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 558/597 B 33g/34g W 98g/106g T 7,7g/8,3g NKT 15g Sól 476 mg
		Buraki (9)	170	
		Majeranek , sól ,pieprz	2 5	
	Burger rybny	Ryba filet (4)	100	
		Bułka tarta (1)	20	
	Ziemniaki	Jajko (3) sól ,pieprz, olej	15 2 5	
Kasza jęczmienna 100g cukrzyca	Ziemniaki	200		
Warzywa got.	Mieszanka mrożona	100		
Podwieczorek	Koktajl zielony	Szpinak mrożony rozdrobniony Banan Gruszka Sok z cytryny Woda	100 70 50 10 100	Kcal 194 B 4,9g W 43g T 1,3 g NKT 0,5g Sól 25 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7)	100	Kcal 642 B 19g W 84 g T 27g NKT10g Sól 1000 mg
		Masło (7)	20	
		Marchew	45	
		Ziemniak	50	
	Sałatka jarzynowa G	Jajko (3)	50	
		Seler (9)	80	
		Natka pietruszki	5	
		Majonez(7)	15	
		Jogurt (7),Sól, pieprz,	30	

2399 kcal/2438kcal B 91g/92g W 342g/350g T 82g/83g

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 – smażyć

SOBOTA 13.03.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką , Marmoladą Cukrzyca pomidor 100g	Jogurt (7)	100	Kcal 790 B 26g W 116g T 25g NKT 25g Sól 1197 mg
		Płatki owsiane(1)	40	
Gruszka1/2	60			
Mleko 3,2%(7)	100			
Chleb razowy(1,6,11)	100			
Masło(7)	20			
Szynka drobiowa (6,9)	30			
Marmolada	50			
Pomidor	100			
Salata	5			
II Śniadanie	Bułka razowa z serem żółtym	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 293 B 11g W 39g T 11g NKT 3g/Sól 335 mg
		Masło (7)	5	
		Ser żółty (7)	10	
		Szczypiorek	2	
Obiad	Zupa kalafiorowa G (1,7,9)	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 707 B 40g W 97g T 21g NKT 6 g Sól 319 mg
		Kalafior	100	
		Ziemniaki	50	
		Natka pietruszki	5	
	Filet drobiowy w ziołach D, G,	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie	5	
	Ryż brązowy	Mleko 3,2%	50	
		Mąka pszenna (1)	2	
	Buraczki Got	Olej ,masło(7)	5	
		Ryż	100	
	Buraczki Got. (9)	100		
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt nat.(7)	150	Kcal 213 B 12g W 17g T 10 g NKT 2g/Sól 331 mg
		Mix bakaliowy(8)	30	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałata z jogurtem i koperkiem	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 563 B 25g W 63g T 24g NKT15g Sól 964 mg
		Masło (7)	20	
		Szynka drobiowa(6,9)	60	
		Sałata	60	
		Jogurt nat.(7)	20	
		Koperek	2	
2459kcal B 106g W 326g T 87g				

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 14.03.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka	Jogurt Nat.(7)	200	Kcal 654 B 24g W 84g T 24g NKT 19g Sól 1270mg
		Płatki owsiane(1)	40	
		Jabłko ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
	Kanapki z twarogiem i rzodkiewką	Ser twarogowy (7)	60	
		Mleko 2%	50	
		Rzodkiewka	50	
		Salata	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	Kcal 244 B 7,7 g W 44 g T 5,5g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3)	50 150 10 5 30	Kcal 783 B 46g W 100 g T 25 g NKT 6 g Sól 447 mg
Kurczak w potrawce	Mięso z ud kurczaka Mleko 2%(7)	100 20		
Ryż biały	Masło, cebula Jajko (3)	5 10		
Warzywa gotowane	Ryż	100		
	Marchewka	100		
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy	Kefir 2%(7) Owoce sezonowe Płatki owsiane(1)	150 170 30	Kcal 175 B 5,7g W 31,3g T 3,7g NKT 2,2g/Sól 59 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Mięso z kurczaka	100 20 60	Kcal 458 B 28g W 55g T 14g NKT 9g Sól 508 mg
Galart drobiowy	Marchew	23		
	Jajko (3)	20		
	Seler (9)	30		
	Natka pietruszki	30		
	Groszek	20		
	Żelatyna	10		
	Sól, pieprz	5		
2464 kcal B 112g W 326g T 87g				

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 15.03.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką wieprzową, drobiową , pomidor	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane Banan ½ szt Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Szynka krakowska (6) Pomidor	100 40 60 100 100 20 30 30 50	Kcal 689 B 25g W 87g T 27g NKT 12g Sól 950 mg
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek smakowy (7) Rzodkiewka	70 5 50 20	Kcal 339 B 10 g W 41,8g T 15g NKT 2,9g Sól 332 mg
Obiad	Zupa krem jarzynowy G Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym G,D	Włoszczyzna(9) Mix warzyw (9) Ziemniaki Sól, pieprz ,koperek Koncentrat pomidorowy Bulion warzywny, Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Makaron pełnoziar.(1,3)	100 100 20 25 50 150 2 2 100	Kcal 792 B 43g W 93g T 28 g NKT 3g Sól 244 mg
Podwieczorek	Jogurt naturalny Chleb chrupki żytni	Jogurt naturalny Chleb chrupki (1,6,11)	150 30	Kcal 186kcal B 9,3g W 31g T 2,9g NKT 0,7g Sól 3,7 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Krakowska sucha (6,9) Pomidor Ogórek,szczypior, Jogurt Nat	100 20 60 100 100 50	Kcal 538 B 27g W 54g T 23g NKT15g Sól 964 mg
2521kcal B 114g W 304g T 98g				

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 16.03. 2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka G	Jogurt (7)	100	Kcal 750/636 B 25g/25g W 106g/77g T 25g/25g NKT 12g Sól 1124 mg
		Płatki owsiane(1)	40	
		Jabłko 1/ 2 szt	60	
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
	Kanapki z szynką	Szynka z indyka (6,9)	30	
		Marmolada	50	
	Pomidor cukrzyca	Pomidor	100	
		Salata	5	
II Śniadanie	Bułka razowa z sałata i papryką	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 247 B 7,7g W 44g T 5,7g NKT 3g /Sól 334 mg
		Masło (7)	5	
		Salata	15	
		Papryka	70	
Obiad	Zupa pomidorowa G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 661 B 51g W 62g T 23g NKT 3g Sól 244 mg
		Koncentrat pomidorowy 30%	50	
		Natka pietruszki	10	
		Sól, pieprz,	2	
	Rolada drobiowa z warzywami	Mięso mielone drobiowe	100	
		Cebula,	50	
		Marchew , seler,	30	
		Sól, pieprz.	2	
	Ryż	Olej	5	
		Ryż	100	
	Surówka warzywna	Surówka warzywna	100	
Podwieczorek	Żółte smoothie	Banan	100	Kcal 255 B 3,1g W 61g T 1,6g NKT 2,1 /Sól 1016 mg
		Jabłko	90	
		Pomarańcza	200	
		Sok z cytryny	10	
		Woda	100	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 571 B 15g W 52 g T 33g NKT 15g Sól 1075 mg
	Kanapki z serem	Masło (7)	20	
	topionym szynką,	Ser topiony (7)	50	
	sałatka z pomidora i	Szynka	30	
	ogórka	Pomidor	100	
		Ogórek	50	
		Szczypiorek	20	
2484kcal/2370kcal B 103g/103g W 328g/299g T 89g/89g				

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 – smażeni

ŚRODA 17.03. 2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka	Jogurt Nat.(7)	100	Kcal 740 B 30g W 87g T 30 g NKT 16g Sól 1211 mg
		Płatki owsiane	40	
		Gruszka ½	60	
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
	Kanapki z szynką, Pasta jajeczna	Masło(7)	20	
		Szynka drobiowa. (6,9)	30	
		Jajko (3)	50	
		Majonez (7)	25	
		Jogurt Nat (7)	25	
	Sól, pieprz,	2		
	Sałata	20		
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i sałata	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 236 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 3g /Sól 335 mg
		Masło	5	
		Pomidor	50	
		Sałata	5	
Obiad	Zupa krem z ziemniaków G	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 700 B 50g W 84g T 21g NKT 7g Sól 273 mg
		Ziemniaki	150	
		sól, pieprz ,gałka muszkatołowa,	2	
			1	
	Gulasz drobiowy SD	Mięso drobiowe	100	
	Kasza gryczana	Sól ,pieprz, majeranek,	25	
	Buraczki Got.	Kasza gryczana	100	
	Buraki tarte	100		
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G	Owoce mrożone	120	Kcal 273 B 4,6g W 63,9g T 1,8 g NKT 0,1g/Sól 141 mg
		Woda	100	
	Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Mąka ziemniaczana	5,5	
		Cukier	5	
		Chleb chrupki (1,6,11)	30	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Pomidor	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 427 B 25g W 63 g T 24g NKT11g/Sól 636 mg
		Masło (7)	20	
		Szynka wieprzowa (6,9)	60	
		Sałata	30	
		Pomidor	100	
2428 kcal B 113 g W 324g T 82g				

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 18.03. 2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka G	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane Banan ½ szt	100 40 60	Kcal 665 B 26g W 82 g T 25 g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa Szynka wieprzowa(6) Ogórek świeży Sałata	100 100 20 30 30 100 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	Kcal 244 B 7,7 g W 44 g T 5,5g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa krupnik	Włoszczyzna Ziemniaki Sól, pieprz, Kasza jęczmienna	100 50 20 15	Kcal 551/569 B 38g/ 40g W 77g/79g T 12g/13g NKT 7g Sól 381 mg
	Kotleciki z kurczaka z pietruszką	Mięso z piersi kurczaka Cebula Jajko(3) Bazylią, sól, pieprz, papryka słodka, Płatki owsiane (1)	100 20 25 200 50 15	
	Ziemniaki	Ziemniaki	200	
	Kasza gryczana cukrzyca 100g Buraczki tarte	Burak Got.	100	
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt nat.(7) Mix bakaliowy(8)	150 30	Kcal 213 B 12g W 17g T 10 g NKT 2g/Sól 331 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z pastą z fasoli ,szynką	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Fasola czerwona Sok z cytryny Koperek Oliwa z oliwek Szynka drobiowa(6)	100 20 100 15 5 5 30	Kcal 576 B 19g W 58 g T 29g NKT 9g Sól 508 mg
2249 kcal/2267kcal B 104g/106g W 280g/279g T 83g/84g				

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 19.03.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka G Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym, pomidor	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 745 B 21g W 84g T 36g NKT 25g Sól 1015 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
Jabłko	60			
Mleko 3,2%(7)	100			
Chleb razowy(1,6,11)	100			
Masło(7)	20			
Ser topiony(7)	50			
Pomidor	100			
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i sałata	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 236 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 3g /Sól 335 mg
		Masło	5	
		Pomidor	50	
		Sałata	5	
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem G Szpinak z białym serem Ziemniaki	Włoszczyzna	100	Kcal 477 B 37g W 53g T 14g NKT 10g Sól 1093 mg
		Koncentrat pomidorowy 30%	60	
Sól, pieprz,	5			
Natka pietruszki	10			
Makaron (1,3)	30			
Ser twarogowy pół.(7)	100			
Sól, pieprz,	2			
Szpinak	30			
Ziemniaki	200			
Podwieczorek	Jogurt nat. Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Jogurt Nat.(7)	100	
		Chleb chrupki żytni (1,6,11)	50	
Kolacja	Herbata Kanapki z pastą rybną	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 557 B 16g W 47g T 33g NKT 11g Sól 636 mg
		Masło (7)	20	
		Ryba filet gotowana (4)	100	
		Szczypiorek	20	
		Sok z cytryny	5	
		Majonez (7)	50	
		Sól, pieprz	2	
2220 kcal B 90g W 264g T 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

SOBOTA 20.03.2021

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	100 40 60	Kcal 634 B 24g W 79g T 24g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7)	100 100 20	
	Kanapki z szynką, serem ogórek,	Szynka drobiowa. (6,9) Szynka wieprzowa(6) Sałata	30 30 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z sałatą i papryką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Sałata Papryka	70 5 15 70	Kcal 247 B 7,5 g W 44 g T 5,7 g NKT 3 g Sól 334 mg
Obiad	Zupa barszcz	Włoszczyzna(9) Buraki czerwony sól, pieprz . Śmietanka 18% (7)	100 150 2 15	Kcal 807 B 51g W 102g T 24g NKT 7g Sól 273 mg
	Gołąbek b/k w sosie pomidorowym	Mięso drobiowe Ryż Koncentrat pomidorowy 30%	100 10 30	
	Ryż brązowy	Bulion Sól, pieprz, Ryż	20 100 100	
	Warzywa Got.	Mix warzywny(9)	100	
Podwieczorek	Jogurt z owocem sezonowym	Jogurt Nat.(7) Brzoskwinia	100 120	Kcal 142 B 6,3g W 26g T 1,8 g NKT 1,6g/Sól 58 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	Kcal 563 B 25g W 63 g T 24g NKT11g Sól 636 mg
	Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Szynka wieprzowa (6,9) Sałata Pomidor Ogórek Rzodkiewka Jogurt nat.(7) Szcypiorek	60 30 50 50 20 50 5	
2578 kcal B 118g W 364g 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

KUCHNIA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE