

**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 350g +/- 10%

NIEDZIELA 05.04.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt Mleko 3,2%(7)	200 30 60 100	Kcal 812/704 B 22g/23g W 125g/96g T 27g/27g NKT 12g Sól 823 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Dżemem niskosł.	Chleb razowy(1,6,11) Szynka wieprzowa (6,9) Masło(7) Dżem niskosłodzony Sałata Pomidor	100 30 20 50 5 100	
	Pomidor cukrzyca			
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 15 g NKT 2,9g/Sól 332 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 Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron pełnozi. (1,3) Mięso z ud kurczaka Zioła prowansalskie, sól, pieprz Śmietanka 18%(7) Ryż Bukiet warzyw	50 150 10 5 50 100 15 20 20 100 100	Kcal 869 B 57g W 92 g T 32g NKT 6g Sól 447 mg
Podwieczorek	Kisiel owocowy 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 Sałatka jarzynowa G	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Marchew Ziemniak Jajko (3) Seler (9) Natka pietruszki Majonez(7) Jogurt (7),Sól, pieprz,	100 20 45 50 50 80 5 15 30	Kcal 668 B 20g W 96 g T 27g NKT10g Sól 1000 mg
2884 kcal/2776 kcal B 116g/115g W 401g/373g 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

PONIEDZIAŁEK 06.04.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 755 B 28g W 82g T 28g NKT 16g Sól 1211 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
	Kawa zbożowa/ herbata	Jabłko ½ szt	100	
		Mleko 3,2%(7)	100	
	Kanapki z szynką, pomidor	Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Wędlina wieprzowa (6,9)	30	
		Wędlina drobiowa (6)	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 jarzynowy	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 745 B 45g W 96g T 24g NKT 5,9g Sól 184 mg
		Bukiet jarzyn(9)	100	
		Ziemiak	25	
		Sól, pieprz, koperek	10	
	Gołąbek w sosie pomidorowym G, D	Mięso drobiowe mielone	100	
		Jajko (3)	15	
		Koncentrat pomid.30%	25	
	Kasza jęczmienna G	Olej	10	
		Sól , pieprz, papryka,	10	
	Warzywa Got	Kasza jęczmienna (1)	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 Galaretki drobiowy G	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 467 B 28g W 63 g T 14g NKT 9g Sól 508 mg
		Masło (7)	20	
		Mięso z kurczaka	60	
		Marchew	23	
		Jajko (3)	20	
		Seler (9)	30	
		Natka pietruszki	30	
		Groszek	20	
		Żelatyna	10	
		Sól, pieprz	5	
2379 kcal B 123g W 325g T 80g				

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

WTOREK 07.04.2020

	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 768 B 28g W 104g T 29g NKT 12g Sól 823 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka drobiowa(6,9) Szynka z piersi (9) Masło(7) Sałata	100 100 30 30 25 20	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i sałata	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Sałata	70 5 100 20	Kcal 237 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 3g Sól 335 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty	Włoszczyzna (9) Buraki Sól, pieprz, majeranek Woda	100 160 10	Kcal 665 B 35g W 121g T 10g NKT 3 g Sól 244 mg
	Risotto z kurczakiem DG	Mięso drobiowe Sól, pieprz, majeranek, Papryka słodka, przyprawa curry	100 10 10	
	Ryż G	Ryż brązowy Warzywa got.	100 100	
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	100 20 60 30 100	Kcal 466 B 16g W 60 g T 19g NKT11g/Sól 636 mg
2411 kcal B 95g W 391g T 69 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

ŚRODA 08.04. 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 738 B 27g W 97g T 29g NKT 14g Sól 1800 mg
	Kawa zbożowa /herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa(6,9) Rzodkiewka Sałata	100 100 20 60 50 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 247 B 9,6g W 41g T 5,9 g NKT 4,2g Sól 505 mg
Obiad	Zupa krupnik G	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Sól, pieprz ,koperek Kasza jęczmienna(1)	100 50 20 25	Kcal 767 B 42g W 107g T 24 g NKT 3g Sól 244 mg
	Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym G,D	Koncentrat pomidorowy Bulion warzywny, Zioła prowansalskie, Sól, pieprz, Makaron pełnoziar.(1,3)	50 50 2 2 100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny	Jogurt (7)	150	Kcal 201 B 8 g W 31g T 5,2g NKT 3,9g/Sól 92 mg
	Pieczywo dietetyczne	Chlebek chrupki (1,6,11)	30	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 644 B 19g W 109 g T 16g NKT 3g Sól 935mg
	Sałatka z ryżem ,szynką, jajkiem i kukurydzą (3,7)	Ryż brązowy G Jajko (3) G Szynka drobiowa(6,9) Kukurydza w zalewie Jogurt naturalny,(7) szczypiorek, curry pieprz, sól,	50 50 40 60 50 10 2	
2597 kcal B 107g W 388g T 81g				

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 09.04.2020

	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 733 B 27g W 96g T 28g NKT 16g Sól 1211 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Rolada drobiowa(6,9) Ogórek świeży Sałata	100 100 20 60 50 5	
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 15 g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa szpinakowa G	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Szpinak sól, pieprz	100 50 100 5	Kcal 811/ 809 B 47g/ 49g W 64g /58g T 43g/ 44g NKT 3,7g Sól 318 mg
	Zraz duszony D,G,	Mięso mielone drob. Cebula, sól, pieprz, Jajko (3) Bułka tarta (1) Ziemniaki	100 25 15 20 200	
	Kasza gryczana (cukrzyca 100g)	Kapusta, Marchew, jabłko, koperek Sól, pieprz,	100 50 5	
	Surówka z koperkiem			
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 Kanapki z twarożkiem i rzodkiewką	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy (7) Mleko 2%(7) Rzodkiewka	100 20 100 50 30	Kcal 471 B 21g W 58 g T 19g NKT 9g Sól 508 mg
2567kcal/2565kcal B 118g/120g W 278g/272g 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

PIĄTEK 10.04.2020

	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 803 B 23g W 82g T 35g NKT 25g Sól 1015 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem żółty pomidor	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser żółty(7) Pomidor	100 100 20 30 100	
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 pomidorowa	Włoszczyzna(9) Koncentrat 30% Włoszczyzna Makaron (1,3)	100 50 100 30	Kcal 636/ 729kcal B 46g/ 47g W 64 g/ 84g T 24 g/ 25g NKT 10g Sól 1093 mg
	Ryba z warzywami po grecku Ziemniaki G Kasza jęczmienna (cukrzyca)	Ryba filet(4) Bulion Warzywa włoszczyzna paski(9) Koncentrat 30% Sól, pieprz ziółowy, Ziemniaki	120 50 100 15 20 200	
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 Pasta jajeczna(3,7)	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Jajko Got.(3) Jogurt , majonez(7) Szczypiorek	100 20 50 20 5	Kcal 525 B 14g W 59g T 27g NKT 14g/Sól 1200mg
2560 kcal/2621kcal B 106g/107g W 325g/336g T 101g/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

SOBOTA 11.04. 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 777 B 23g W 104g T 31g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Twarożek (7) Ogórek świeży Sałata	100 100 20 60 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i sałata	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Sałata	70 5 100 20	Kcal 237 B 7,2g W 42g T 5,4g NKT 3g/Sól 335 mg
Obiad	Zupa kalafiorowa	Włoszczyzna (9) Kalafior Ziemniaki Sól, pieprz, koperek Woda	100 150 50 15	Kcal 737 B 41g W 106g T 20g NKT 10g Sól 1290 mg
	Naleśnik pełnoziarnisty z serem twarogowym S, D	Ciasto: Mleko 2% Jajko(3) Mąka pełne ziarno 750(1) Śmietanka 18%(7) Ser twarogowy półtłusty(7) Olej	100 25 35 20 40 5	
Podwieczorek	Koktajl jabłkowy	Jogurt naturalny(7) Jabłko	150 150	Kcal 175 B 5,7g W 31g T 3,7g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z pastą rybną G	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ryba gotowana (4) Sól, pieprz, Sok z cytryny Jogurt nat.(7) Majonez(7) Koperek	100 20 100 5 15 20 25 2	Kcal 770 B 27g W 59g T 49g NKT 11g Sól 964 mg
2696 kcal B 105 g W 344 g T 110 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

NIEDZIELA 12.04.2020 WIELKANOC

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7)	200	Kcal 983 B 36g W 138g T 37g NKT 12g Sól 950 mg
		Płatki owsiane	40	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z Sałatka jarzynowa , Szynka gotowana	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Marchew	45	
		Ziemiak	50	
		Jajko (3)	50	
		Seler (9)	80	
		Natka pietruszki	5	
		Majonez(7)	15	
		Jogurt (7),Sól, pieprz,	30	
Masło(7)	20			
Szynka gotowana (6,9)	30			
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 rosół z makaronem G	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	
	Udka z kurczaka w sosie białym D	Mięso z ud kurczaka	100	
	Ryż	Zioła prowansalskie, sól,	15	
	Ryż brązowy 100g (cukrzyca)	pieprz	20	
	Marchew gotowana	Śmietanka 18%(7)	20	
		Ryż	100	
		Bukiet warzyw	100	
Podwieczorek	Żółte smoothie	Banan	100	Kcal 249 B 3,7g W 60g T 1 g NKT 0,5g/Sól 25 mg
		Jabłko	90	
		Pomarańcza	200	
		Sok z cytryny	10	
		Woda	100	
Kolacja	Herbata Galaretki drobiowy	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 479 B 29g W 66 g T 14g NKT 9g Sól 508 mg
		Masło (7)	20	
		Mięso z kurczaka	60	
		Marchew	23	
		Jajko (3)	20	
		Seler (9)	30	
		Natka pietruszki	30	
		Groszek	20	
		Żelatyna	10	
		Sól, pieprz	5	
2872 kcal B 139g W 397g T 96g				

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 13.04. 2020 II DZIEŃ ŚWIĄT

	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 785 B 29g W 99 g T 33g NKT 15g Sól 1094 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka drobiowa(6,9) Jajko Got (3) Pomidor Sałata	100 100 20 30 50 100 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 koperkowa G	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Sól , pieprz , Koperek	100 150 50 15	Kcal 649/716 B 38g/39g W 94g/108g T 15g/16g NKT 3g Sól 244 mg
	Filet w sosie ziołowym Ziemniaki Ryż cukrzyca Warzywa got.	Mięso z piersi kurczaka Przyprawa ziołowa, sól, Pieprz Śmietanka 18%(7) Olej Ryż brązowy Warzywa mrożone mix	100 20 10 30 5 100 100	
Podwieczorek	Jogurt naturalny Owoc	Jogurt Nat (7) Jabłko	150 170	Kcal 178 B 6 g W 28,3g T 5,1 g NKT 0,5g/Sól 25 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)	100 20 80 50 50 50	Kcal 668 B 25g W 63 g T 36g NKT 14g Sól 1200mg
2527kcal/2594 kcal B 105,7g/107 g W 328g/343g T 94,8g/96g				

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 14.04.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku G	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	200 30 60	Kcal 731 B 27g W 96g T 29g NKT 12g Sól 823 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka konserwowa(6,9) Szynka drobiowa (9) Masło(7) Szcypiorek Sałata	100 100 30 30 20 5 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 248 B 16,6g W 40g T 3,2g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna(9) Kalafior Ziemniak Sól, pieprz,	100 150 50 5	Kcal 778 B 49g W 72g T 35 g NKT 1,9g Sól 184 mg
	Gulasz drobiowy D	Mięso drobiowe Olej Sól , pieprz, majeranek	100 10 5	
	Kasza jęczmienna G	Papryka słodka Kasza jęczmienna	5 100	
	Buraczki tarte G	Burak got., sól, pieprz, kwasek cytrynowy	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 ,ser żółtym	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Ser żółty(7) Szynka wieprzowa(6,9) Rzodkiewka	100 20 30 30 50	Kcal 544 B 24g W 62 g T 23g NKT 11g/Sól 510 mg
2626 kcal B 122g W 294g T 117g				

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