

**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%

ŚRODA 11.11.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	100 40 60	Kcal 631 B 20g W 83g T 24g NKT 15g Sól 1094 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Rolada drobiowa(6,9) Dżem niskosłodzony Pomidor cukrzyca	100 100 20 30 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	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 krem z selera G	Bulion warzywny Cebula Pietruszka liście Seler (9) Ziemniaki Sól, pieprz,	250 15 10 60 40 2	Kcal 765 B 43g W 90g T 29g NKT 13 g Sól 436 mg
	Filet z kurczaka w sosie pomidorowym (SD)	Filet drobiowy Pomidory z puszki Papryka, Oregano, Sól, Pieprz, Olej	100 120 2 2 10	
	Kasza jęczmienna 100g Warzywa Got mix	Kasza jęczmienna(1) Warzywa mix	100 100	
Podwieczorek	Kefir	Kefir (7)	200	Kcal 189 B 8,8g W 29g T 4,6g NKT 1,8 g/Sól 138 mg
	Jabłko	Jabłko	150	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	Kcal 617 B 26g W 63 g T 29 g NKT 11 g Sól 636 mg
	Kanapki z szynką, żółtym serem	Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (7)	30 30	
	Sałata z warzywami i jogurtem	Pomidor ,ogórek, szczypiorek, sałata, Jogurt nat (7)	200 50	
	2449 kcal B 107g W 311g T 94g			

CZWARTEK 12.11.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Śliwka ½	100 30 60	Kcal 713 B 29g W 79g T 32g NKT 12g Sól 823 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
	Kanapki z szynką	Chleb razowy(1,6,11)	100	
	Pasta jajeczna G	Szynka lubuska(6,9)	30	
		Masło(7)	20	
		Jajko gotowane (3)	50	
		Jogurt nat (7)	50	
		Szczypiorek	5	
		Salata	5	
II Śniadanie	Bułka razowa z Serem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser smakowy(7)	70 5 50	Kcal 339 B 10g W 41,5g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa pomidorowa G	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomid.30% Sól, pieprz, Natka pietruszki Makaron nitki(1,3)	100 30 25 5 35	Kcal 711 B 41g W 73g T 28g NKT 7g Sól 273 mg
	Kurczak w curry z warzywami	Mięso z kurczaka	120	
		Olej	10	
		Cebula	20	
		Papryka	60	
		Curry	2	
		Sól , pieprz Ryż	2 100	
Podwieczorek	Koktajl malinowy z otrębami	Jogurt naturalny 2%(7) Maliny Otręby pszenne(1)	160 150 10	Kcal 199kcal B 9,9g W 37g T 3,9 g NKT 3g/Sól 99 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	Kcal 494 B 20g W 53 g T 21g NKT11g Sól 636 mg
	Kanapki z szynką	Szynka krakowska(6,9)	60	
	Salatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem	Pomidor	100	
		Ogórek	100	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Szczypiorek	5	
2487 kcal B 110g W 291g T 103 g				

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

PIĄTEK 13.11.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7)	200	Kcal 822 B 22g W 103g T 36g NKT 25g Sól 1015 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
		Gruszka ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym , Dżem niskosłodzony Pomidor 100g (cukrzyca)	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
Ser topiony(7)	50			
Dżem niskosłodzony	25			
Pomidor	100			
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem zielonym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Jajko (3) G Ogórek	70 5 50 20	Kcal 292 B 12 g W 39,8g T10g NKT 4,9g/Sól 5,5 mg
Obiad	Zupa jarzynowa G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 567 B 36g W 77g T 14g NKT 4,9g Sól 171 mg
		Bukiet jarzyn mrożonych	140	
		Koperek, sól, pieprz,	10	
	Gzik	Ser twarogowy półtł.(7)	100	
		Śmietana 18%(7)	50	
Ziemniaki	Cebula Sól ,pieprz, Ziemniaki	20 2 200		
Podwieczorek	Kisiel owocowy	Owoce mrożone	120	Kcal 232 B 4,6g W 53,9g T 1,2 g NKT 0,1g/Sól 141 mg
		Woda	100	
	Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Mąka ziemniaczana	5,5	
		Cukier	5	
		Chleb chrupki (1,6,11)	40	
Kolacja	Herbata Kanapki z pastą rybną	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 542 B 15g W 44g 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	
2455 kcal B 91g W 319g T 95g				

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 14.11.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	100 40 60	Kcal 719 B 26g W 83g T 31g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2% (7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka wenecka (6,9) Ser żółty(7) Ogórek świeży Sałata	100 100 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor Szczypiorek	70 5 50 2	Kcal 220 B 6,8 g W 41g T 5,3 g NKT 3g Sól 335 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty	Włoszczyzna(9) Buraki Sól ,pieprz, majeranek	100 150 6	Kcal 892 B 46g W 135g T 26g NKT 8,3g Sól 1225 mg
	Pulpety w zielonym kremie	Mięso mielone z kurczaka Jajko (3) Brokuł Cukinia	100 15 125 150	
	Kasza gryczana	Por Natka pietruszki Papryka słodka, Tymianek, sól, pieprz Olej Ryż	35 7 5 5 10 100	
	Surówka z marchewki	Marchewka tarta, sól, pieprz,kwasek cytrynowy	100	
Podwieczorek	Żółte smoothie	Banan Jabłko Gruszka Sok z cytryny Woda	100 90 200 10	Kcal 255 B 3,3g W 61g T 1 g NKT 0,5g/Sól 25 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7)	100 20	Kcal 624 B 20g W 96 g T 27g NKT10g Sól 1000 mg
	Kanapki z szynką	Polędwica szynka(6,9) Kapusta pekińska Rzodkiewka	60 100 90	
	Salatka warzywna G	Ser żółty(7) Natka pietruszki Jogurt (7), Sól, pieprz,	30 15 40 2	
2726 kcal B 113g W 375g 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

NIEDZIELA 15.11.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7)	100	Kcal 670 B 20g W 93g T 24g NKT 15g Sól 1094 mg
		Płatki owsiane	40	
		Jabłko ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Rolada drobiowa(6,9)	30	
		Dżem niskosłodzony	25	
Pomidor cukrzyca	100			
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Rzodkiewka	70 5 15 30	Kcal 266 B 10 g W 42g T 9g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa rosół z makaronem G (1,3,)	Mięso drobiowe z kością	50	Kcal 757 B 45g W 98g T 23g NKT 6 g Sól 514 mg
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,	5	
		Makaron (1,3)	30	
	Udko duszone P,D,	Mięso z ud kurczaka	100	
		Sól, pieprz ,majeranek, papryka słodka,	5	
	Ryż brązowy G Marchewka gotowana	Olej	5	
Ryż brązowy Marchew got.		100 100		
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny(7) Mix bakaliowy(8)	150 30	Kcal 213kcal B 12g W 17g T 10g NKT 0,7g/Sól 3,7 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z twarogiem pomidor	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy chudy (7) Mleko 2% ,szczypiorek, sól, pieprz, Pomidor	100 20 60 15 2 100	Kcal 494 B 22g W 60g T 18g NKT 14g Sól 1007 mg
2378 kcal B 108g W 314g 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

PONIEDZIAŁEK 16.11.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7)	100	Kcal 639 B 24g W 79g T 25g NKT 19g Sól 1270 mg
		Płatki owsiane (1)	40	
		Gruszka ½ szt	60	
	Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
	Kanapki z szynką, pomidorem,	Szynka drobiowa(6,9)	30	
		Szynka wieprzowa(6,9)	30	
		Pomidor ,Sałata	50	
<hr/>				
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałatą	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 247 B 7,7g W 44g T 5,7g NKT 3g/Sól 334 mg
		Masło (7)	5	
		Papryka	70	
		Sałata	5	
<hr/>				
Obiad	Zupa ziemniaczana G (1,7,9)	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 845 B 51g W 106g T 25g NKT 9,8 g Sól 1214 mg
		Ziemniaki (9)	100	
		Cebula	50	
		Sól, pieprz, koper	15	
		Gałka muszkatołowa	2	
	Makaron z kurczakiem i szpinakiem(1,3,7)DG	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie	5	
		Śmietanka 18%(7)	30	
		Mąka pszenna (1)	2	
		Olej	5	
Szpinak	200			
Makaron pełnoziarn.(1)	100			
<hr/>				
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G	Owoce mrożone	120	Kcal 232 B 4,6g W 53,9g T 1,2 g NKT 0,1g/Sól 141 mg
		Woda	100	
		Mąka ziemniaczana	5,5	
		Cukier	5	
	Pieczywo dietetyczne (3 kromki)	Chleb chrupki (1,6,11)	40	
<hr/>				
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Twarożek Sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 586 B 24g W 55g T 29g NKT13g/Sól 846 mg
		Masło (7)	20	
		Szynka królewiecka (6,9)	30	
		Ser twarogowy półt. (7)	60	
		Mleko 2%,szczypierek	20	
		Pomidor ,ogórek	200	
<hr/>				
2549 kcal B 113g W 339g 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

WTOREK 17.11.2020					
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca	
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7)	100	Kcal 663 B 22g W 81g T 28 g NKT 16g Sól 1211 mg	
		Płatki owsiane(1)	40		
		Brzoskwinia	60		
Kawa zbożowa herbata	Mleko 3,2%(7)	100			
	Chleb razowy(1,6,11)	100			
	Masło(7)	20			
Kanapki z szynką i serem	Szynka drobiowa (6,9)	30			
	Ser topiony(7)	50			
	Pomidor ,sałata	50			
<hr/>					
II Śniadanie	Bułka razowa z Serem homogenizowany smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser smakowy(7)	70 5 50	Kcal 339 B 10g W 41,5g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg	
<hr/>					
Obiad	Zupa koperkowa G	Włoszczyzna (9)	100	Kcal 649 B 38g W 93g T 16g NKT 7g Sól 273 mg	
		Ziemniak	100		
		Sól, pieprz, koperek	25		
Kotleciki z kurczaka z pieruszką	Mięso z piersi kurczaka	100			
	Cebula	20			
	Jajko	25			
Ziemniaki	Bazylia, sól, pieprz,	200			
	papryka słodka,	50			
Warzywa Got.	Płatki owsiane (1)	15			
	Ziemniaki	200			
	Warzywa mix	100			
<hr/>					
Podwieczorek	Koktajl jabłkowy	Jogurt naturalny(7) Jabłko Otręby żytnie (1)	150 150 30	Kcal 237 B 10g W 38g T 5g NKT 2,1g/Sól 1016 mg	
<hr/>					
Kolacja	Herbata Pasta brokułowa	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 440 B 12g W 49 g T 21g NKT 14g Sól 1200mg	
		Masło (7)	20		
Brokuł	100				
Serek naturalny(7)	40				
Sól, pieprz,	2				
Oliwa z oliwek	2				
<hr/>					
2328 kcal B 93g W 305g 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 – smażeni

ŚRODA 18.11.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7)	100	Kcal 655 B 24g W 83g T 25 g NKT 19g Sól 1270 mg
		Płatki owsiane(1)	40	
		Banan	60	
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
	Kanapki z Szynką	Masło(7)	20	
		Szynka drobiowa. (6,9)	30	
Szynka wenecka (6)		50		
		Pomidor ,sałata	50	
II Śniadanie	Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem zielonym	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 4,4 g/Sól 5,5 mg
		Masło (7)	5	
		Jajko (3)	50	
		Ogórek zielony	50	
Obiad	Zupa krupnik G (1,7,9)	Włoszczyzna(9)	100	Kcal 643 B 40g W 96g T 16 g NKT 6 g Sól 319 mg
		Ziemniaki	30	
		Kasza jęczmienna(1)	20	
		Natka pietruszki	5	
	Filet drobiowy w ziołach D,G,	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Zioła prowansalskie	5	
		Mleko 3,2%	50	
	Kasza jęczmienna	Mąka pszenna (1)	2	
		Olej ,masło(7)	5	
	Warzywa got.	Kasza jęczmienna(1)	100	
Mieszanka mrożona (9)		100		
Podwieczorek	Smoothie z owocami sezonowymi i bananem	Mleko 2%(7)	150	Kcal 275 B 7,4g W 57g T 5,4g NKT 1,6 /Sól 58 mg
		Banan	120	
		Maliny mrożone	100	
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11)	100	Kcal 494 B 20g W 53 g T 21g NKT11g Sól 636 mg
		Masło (7)	20	
	Kanapki z szynką	Szynka (6,9)	60	
		Salatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem	Pomidor	
		Ogórek	100	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Szczypiorek	5	
2359kcal B 106g W 331g T 78g				

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 19.11.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7)	100	Kcal 668 B 25g W 83g T 26g NKT 12g Sól 950 mg
		Płatki owsiane(1)	40	
		Śliwka	60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pomidorem	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Szynka konserwowa(6,9)	30	
		Szynka krakowska(6)	50	
		Pomidor	100	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11)	70	Kcal 236 B 7,2 g W 42g T 5,4 g NKT 3g Sól 335 mg
		Masło (7)	5	
		Pomidor	50	
		Szczypiorek	2	
Obiad	Zupa szpinakowa G	Włoszczyzna	100	Kcal794 B 38g W 111g T 26g NKT 11g Sól 489 mg
		Szpinak	100	
		Ziemniaki	50	
		sól, pieprz,	5	
		Śmietanka 18%(7)	30	
	Kurczak w sosie curry DG	Mięso drobiowe	100	
		Śmietanka 18% (7)	50	
		Mąka pszenna(1)	30	
	Ryż brązowy G	sól, pieprz, kurkuma, curry	20	
		Koper,	5	
Warzywa got.	Ryż	15		
	Mix warzyw got.	100		
Podwieczorek	Jogurt	Jogurt naturalny(7)	150	Kcal 178 B 6g W 28g T 5g NKT 2,1g/Sól 1016 mg
	Owoc	Jabłko	150	
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Salata 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	
		Salata	60	
		Jogurt nat.(7)	20	
		Koperek	2	
2439 kcal B 103 g W 329g 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

PIĄTEK 20.11.2020

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ Cukrzyca
Śniadanie	Owsianka na mleku	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	200 30 60	Kcal 774 B 21g W 91g T 36g NKT 25g Sól 1015 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym ,dżem niskosłodzony Pomidor cukrzyca	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Dżem Pomidor	100 100 20 50 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ogórek	70 5 15 30	Kcal 244 B 7,7 g W 44g T 5,5g NKT 4,2g/Sól 505 mg
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna(9) Mix warzyw Ziemniaki Sól, pieprz ,koperek	100 100 20 25	Kcal 704 B 25g W 92g T 28 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)	50 150 2 2 100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce jagodowe Płatki owsiane(1)	150 100 30	Kcal 236 B 8,9g W 38g T 6 g NKT 3,7 g Sól 98 mg
Kolacja	Herbata Kanapki z Pastą jajeczną G (1,3,7)	Chleb razowy (1,7) Masło (7) Jajko got(3) Jogurt nat,(7) szczypiorek, Rzodkiewka	100 20 100 50 10 50	Kcal 467 B 15g W 47 g T 23g NKT12g Sól 636nmg
2425 kcal B 79g W 314g T 99g				

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