

**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%**

SOBOTA 25.04.2020				
	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 756 B 28g W 102,5g T 28,9g NKT 12g Sól 1124 mg
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Szynka polędwica (6,9) Szynka wieprzowa(6,9) Ogórek świeży Sałata	100 100 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z serem twarogowym ogórkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser twarogowy (7) Ogórek	70 5 50 20	Kcal 248 B 16g W 40g T 3,2 g NKT 4,4g/Sól 542 mg
Obiad	Zupa krem jarzynowy G	Włoszczyzna (9) Bukiet jarzyn(9) Ziemniak Sól, pieprz, koperek Woda	100 100 25	Kcal 580/ 574 kcal B 38 g/ 37g W 68g/ 64g T 21g/ 22g NKT 7g Sól 273 mg
	Pulpety w sosie pomidorowym G	Mięso mielone drob. Cebula ,sól, pieprz, Koncentrat pomidorowy	100 25	
	Ziemniaki G Kasza jęczmienna 100g (cukrzyca) Warzywa got.	Mąka pszenna(1) Bulion Ziemniaki Warzywa got.	5 20 200 100	
Podwieczorek	Koktajl energetyczny	Jogurt naturalny(7) Owoce mrożone jagodowe Orzechy włoskie (8)	150 100 30	Kcal 260 B 13g W 29g T 10 g NKT 3,7 g/Sól 98 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7)	100 20	Kcal 601 B 23g W 69 g T 27g NKT11g Sól 636 mg
	Kanapki z szynką Sałatka warzywna	Szynka Lubuska(6,9) Ser żółty (7) Sałata Pomidor ,Ogórek Jogurt nat.(7) Szcypiorek	30 30 50 200 70 5	
<b>2445kcal/2439 kcal B119g/117 g W 310g/304g T 91g/91g</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 26.04.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na mleku G</b>  <b>Kawa zbożowa/ herbata</b> <b>Kanapki z twarogiem,</b> <b>rzodkiewką</b>  <b>Pomidor</b>	Mleko 3,2%(7)	200	<b>Kcal 774</b> <b>B 29g</b> <b>W 102g</b> <b>T 30g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 950 mg</b>
		Płatki owsiane (1)	40	
		Jabłko ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Ser twaróg, mleko(7)	60	
Rzodkiewka	20			
Pomidor	100			
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z Serkiem smakowym</b>	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek homogenizowany (7)	70 5 50	<b>Kcal 339</b> <b>B 10g</b> <b>W 41g</b> <b>T 15g</b> <b>NKT 2,9g/Sól 332 mg</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa rosół z makaronem G</b>  <b>Kurczak w potrawce P</b> <b>Sos biały G</b>  <b>Ryż brązowy G</b>  <b>Marchewka got G</b>	Mięso drobiowe z kością Włoszczyzna (9) Cebula Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3) Mięso z kurczaka Jajko (3) Śmietanka 18% (7) Olej ,mąka pszenna(1) Sól, pieprz, gałka muszkatołowa Ryż Marchewka got.	50 150 10 5 5 30 100 15 20 5 10 100 100	<b>Kcal 869</b> <b>B 57g</b> <b>W 92g</b> <b>T 32g</b> <b>NKT 6g</b> <b>Sól 447 mg</b>
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jabłko</b> <b>Jogurt naturalny</b>	Jabłko Jogurt naturalny (7)	150 150	<b>Kcal 163</b> <b>B 7,4g</b> <b>W 28g</b> <b>T 2,9g</b> <b>NKT 2,1g/Sól 60 mg</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b>  <b>Salatka jarzynowa G</b>	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	<b>Kcal 668</b> <b>B 20g</b> <b>W 96 g</b> <b>T 27g</b> <b>NKT10g</b> <b>Sól 1000 mg</b>
<b>2754 kcal B 123g W 360g 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

**PONIEDZIAŁEK 27.04.2020**

	<b>Posiłek</b>	<b>Produkt</b>	<b>Gram</b>	<b>Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na mleku G</b>  <b>Kawa zbożowa/ herbata</b>	Mleko 3,2%(7)	200	<b>Kcal 816</b> <b>B 28g</b> <b>W 94g</b> <b>T 38g</b> <b>NKT 16g</b> <b>Sól 1211 mg</b>
		Płatki owsiane (1)	40	
		Gruszka ½ szt	70	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Szynka wieprzowa (6,9)	30	
		Ser żółty(7)	30	
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z jajkiem</b>	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 296</b> <b>B 13 g</b> <b>W 40g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 4,4g/ Sól 5,5 mg</b>
	Masło (7)	5		
	Jajko (3)	50		
	Ogórek	50		
<b>Obiad</b>	<b>Zupa krem jarzynowy G</b>  <b>Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońskim GD</b>	Włoszczyzna (9)	150	<b>Kcal 770</b> <b>B 45g</b> <b>W 99g</b> <b>T 24 g</b> <b>NKT 13g</b> <b>Sól 275 mg</b>
		Bukiet jarzyn(9)	200	
		Ziemniak	50	
		Sól, pieprz, koperek	8	
		Woda		
		Mięso z kurczaka miel.	100	
		Olej	5	
		Zioła prowansalskie, sól,	15	
		Pieprz , papryka słodka,		
		Bulion	100	
		Koncentrat 30%	50	
Marchew	50			
Makaron pełnoziar. (1)	100			
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kefir</b> <b>Pieczywo dietetyczne</b>	Kefir (7)	150	<b>Kcal 179</b> <b>B 8,5g</b> <b>W 28g</b> <b>T 3,6g</b> <b>NKT 0,7g/Sól 3,7 mg</b>
		Chleb chrupki żytni (1,6,11)	30	
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b>  <b>Kanapki z szynką</b> <b>Surówka z selera z jabłkiem</b>	Chleb razowy (1,6,11)	100	<b>Kcal 557</b> <b>B 20g</b> <b>W 78 g</b> <b>T 21g</b> <b>NKT13g</b> <b>Sól 1166 mg</b>
		Masło (7)	20	
		Szynka wieprzowa(6,9)	30	
		Szynka drobiowa (6,9)	30	
		Seler tarty(9)	100	
		Jabłko,	90	
		Jogurt nat ,majonez(7)	60	
		Sól, pieprz	5	
<b>2618 kcal B 116g W 341g T 97g</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 28.04. 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 30 60	<b>Kcal 751</b> <b>B 27g</b> <b>W 100g</b> <b>T 28g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka wieprzowa(6,9) Szynka drobiowa(6,9) Masło(7) Pomidor Sałata	100 100 30 30 20 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	<b>Kcal 237</b> <b>B 7,2g</b> <b>W 42g</b> <b>T 5,4g</b> <b>NKT 2g</b> <b>Sól 625 mg</b>
Obiad	Zupa krem pomidorowy z grzankami razowymi <b>G</b>	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomidor. 30% Sól, pieprz, koperek Woda Chleb razowy grzanki	100 100 15  10	<b>Kcal 778</b> <b>B 49g</b> <b>W 72,9g</b> <b>T 35g</b> <b>NKT 5g</b> <b>Sól 168 mg</b>
	Gulasz drobiowy <b>D</b>	Mięso z kurczaka Olej	100 20	
	Kasza gryczana <b>G</b>	Sól , pieprz, papryka Kasza gryczana	20 100	
	Buraczki tarte <b>G</b>	Buraczki ,kwas. Cytry. sól, pieprz.	100	
Podwieczorek	Smoothie z owocami mrożonymi i bananem	Mleko 3,2%(7) Banan Maliny mrożone	150 120 100	<b>Kcal 275</b> <b>B 7,4g</b> <b>W 57g</b> <b>T 5,4g</b> <b>NKT 1,6</b> <b>Sól 58 mg</b>
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7)	100 20	<b>Kcal 479</b> <b>B 29g</b> <b>W 66 g</b> <b>T 14g</b> <b>NKT 9g</b> <b>Sól 508mg</b>
	Galareczki drobiowy <b>G</b>	Mięso got. z kurczaka Jarzyny got.(marchew, seler, pietruszka) Groszek ,natka pietruszki Jajko (3) Żelatyna ,sól , przyprawy	50 55 10 15 10	
<b>2520 kcal B 121g W 340g T 90g</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 29.04. 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 773</b> <b>B 25,2g</b> <b>W 125g</b> <b>T 24g</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 wieprzowa(6,9) Ser żółty (7) Pomidor Sałata	100 100 20 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 30 50	<b>Kcal 248</b> <b>B 9,5 g</b> <b>W 42g</b> <b>T 5,9g</b> <b>NKT 4,2g/Sól 505 mg</b>
Obiad	Zupa koperkowa <b>G</b>	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Sól , pieprz , Koperek	100 150 50 15	<b>Kcal 556/558</b> <b>B 34g/35g</b> <b>W 73g/71g</b> <b>T 15g/16g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 244 mg</b>
	Filet w sosie ziołowym Ziemniaki	Mięso z piersi kurczaka Przyprawa ziołowa, sól, Pieprz	100 20 10	
	<b>Kasza jęczmienna 100g</b>	Śmietanka 18%(7) Olej	30 5	
	<b>Warzywa got.</b>	Ziemniaki Warzywa mrożone mix	200 100	
Podwieczorek	Kisiel owocowy bez cukru Pieczywo dietetyczne	Owoce mrożone Woda Mąka ziemniaczana Chleb chrupki żytni (1,6,11)	120 100 5,5 30	<b>Kcal 220</b> <b>B 4,9 g</b> <b>W 51,8g</b> <b>T 1,4g</b> <b>NKT 0,1g/Sól 121 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką Sałatka z pomidora i ogórka	Chleb razowy (1,6,11) Masłom (7) Szynka polędwicz. (6,9) Szynka rolada drob.(6) Pomidor ,ogórek Jogurt naturalny (7)	100 20 30 30 200 50	<b>Kcal 496</b> <b>B 20g</b> <b>W 64 g</b> <b>T 19g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 935mg</b>
<b>2335 kcal/2337 kcal B 94,5 g/95g W 335g/332g T 78g/78g</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 30.04. 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 772</b> <b>B 30g</b> <b>W 98g</b> <b>T 31g</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 wenecka (6,9) Szynkowa (7) Rzodkiewka Sałata	100 100 20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z papryką i sałata	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Papryka Sałata	70 5 70 5	<b>Kcal 241</b> <b>B 7,3g</b> <b>W 43 g</b> <b>T 5,6 g</b> <b>NKT 3 g</b> <b>Sól 334mg</b>
Obiad	Zupa krupnik	Włoszczyzna(9) Ziemniaki Sól, pieprz, Kasza jęczmienna(1) Natka pietruszki	100 20 5 20 5	<b>Kcal 588/615 kcal</b> <b>B 32 g/32g</b> <b>W 96 g/102g</b> <b>T 15 g/16g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 381 mg</b>
	Udko z kurczaka duszone <b>G, D</b>  Ziemniaki <b>Ryż brązowy (cukrzyca)</b> 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	<b>Kcal 217</b> <b>B 10g</b> <b>W 20g</b> <b>T 11 g</b> <b>NKT 2 g</b> <b>Sól 331 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z szynką, Serem żółtym	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Ser żółty (7) Pomidor	100 20 30 30 100	<b>Kcal 554</b> <b>B 20g</b> <b>W 60 g</b> <b>T 27g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1007 mg</b>
<b>2372kcal/2500kcal B 95g/103g W 332g/348g T 91g/92g</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

**PIĄTEK 01.05. 2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	200 30 60	Kcal 856 B 25g W 103g T 40g NKT 25g Sól 1015 mg
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym ,pomidorem	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Pomidor	100 100 20 50 100	
II Śniadanie	Bułka razowa z serkiem homogenizowanym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek homogenizowany naturalny (7) Ogórek	70 5 50 20	Kcal 280 B 8,3g W 40g T 10 g NKT 2,9g/Sól 332 mg
Obiad	Zupa barszcz czysty G	Włoszczyzna (9) Bukiet jarzyn mrożonych Koperek, sól, pieprz,	100 100 10	Kcal 510 B 29g W 89g T 9g NKT 4,9g Sól 171 mg
	Gziki z ziemniakami	Ser twarogowy półtł. (7) Mleko 2%(7) Cebula Ziemniaki G	120 25 20 200	
Podwieczorek	Salatka owocowa ze słonecznikiem	Mieszanka owoców sezonowych (jabłko, banan, pomarańcza) Słonecznik ziarna	200  10	Kcal 208 B 4,7g W 43g T 2,9 g NKT 0,6g/Sól 6,3 mg
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7)	100 20	Kcal 770 B 27g W 59 g T 49g NKT10g Sól 1000 mg
	Pasta rybna G	Ryba świeża got Ogórek kwaszony Jajko (3) Szcypiorek Jogurt Nat (7) Majonez(7) Sól, pieprz,	100 30 30 20 50 25 5	
<b>2624 kcal B 94g W 335g T 112g</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 02.05. 2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłko ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 748</b> <b>B 28g</b> <b>W 99g</b> <b>T 29g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11)	100 100	
	Kanapki z szynką, ogórek świeży	Masło(7) Szynka drobiowa (6,9) Szynka Lubuska(6) Ogórek świeży Sałata	20 30 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Pomidor	70 5 100	<b>Kcal 237</b> <b>B 7,2g</b> <b>W 42g</b> <b>T 5,4g</b> <b>NKT 2g</b> <b>Sól 625 mg</b>
Obiad	Zupa szpinakowa <b>G</b>	Włoszczyzna Szpinak Ziemniaki sól, pieprz, Śmietanka 18%(7)	100 100 50 5 30	<b>Kcal 857</b> <b>B 41g</b> <b>W 110g</b> <b>T 31g</b> <b>NKT 11g</b> <b>Sól 489 mg</b>
	Kurczak z warzywami <b>DG</b>	Mięso drobiowe sól, pieprz, papryka, curry	100 15	
	Ryż brązowy <b>G</b>	Mix warzyw Ryż brązowy	100 100	
Podwieczorek	Koktajl jabłkowy	Jogurt naturalny(7) Jabłko	150 150	<b>Kcal 175</b> <b>B 5,7g</b> <b>W 31g</b> <b>T 3,7g</b> <b>NKT 2,1g/Sól 1016 mg</b>
Kolacja	Herbata Sałatka z groszku, jajka, szynki konserwowej, z jogurtem i majonezem	Chleb razowy (1,6,11) Groszek konserwowy Jajko got.(3) Szynka konserwowa(6,9) Jogurt ,majonez, (7)	100 80 50 50 20	<b>Kcal 668</b> <b>B 26g</b> <b>W 63 g</b> <b>T 36g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1200mg</b>
<b>2685kcal B 108g W 347g T 106g</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 03.05.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na mleku G</b>  <b>Kawa zbożowa/ herbata</b> <b>Kanapki z szynką i twarogiem</b>	Mleko 3,2%(7)	200	<b>Kcal 794</b> <b>B 34g</b> <b>W 100g</b> <b>T 30g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1800 mg</b>
		Płatki owsiane	40	
		Gruszka ½ szt	60	
		Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	100	
		Masło(7)	20	
		Szynka konserwowa(6,9)	30	
Ser twarogowy(7)	60			
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z szynką i Ogórkiem</b>	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 247</b> <b>B 9,6 g</b> <b>W 41g</b> <b>T 5,9g</b> <b>NKT 4,2g</b> <b>Sól 505 mg</b>
		Masło (7)	5	
		Szynka drobiowa (6,9)	20	
		Ogórek	50	
<b>Obiad</b>	<b>Zupa rosół z makaronem G</b>	Mięso drobiowe z kością	50	<b>Kcal 821</b> <b>B 53g</b> <b>W 84g</b> <b>T 32g</b> <b>NKT 4 g</b> <b>Sól 519 mg</b>
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, Makaron (1,3)	5	
			30	
	<b>Rolada drobiowa z warzywami D</b>	Mięso z piersi kurczaka	100	
		Marchew seler, por, Przyprawa curry, sól, Pieprz	20	
		Olej	5	
	<b>Kasza jęczmienna G</b> <b>Buraczki G</b>	Kasza jęczmienna(1)	10	
		Buraczki gotowane, kwas cytrynowy, sól, pieprz	100	
		5		
		2		
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt naturalny z bakaliami (8)</b>	Jogurt naturalny 2%(7)	150	<b>Kcal 217</b> <b>B 910g</b> <b>W 20g</b> <b>T 11 g</b> <b>NKT 2 g</b> <b>Sól 331 mg</b>
		Mix bakaliowy (8)	30	
		(rodzynki, orzechy, słonecznik)		
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b>  <b>Kanapki z pastą jajeczną, szynką</b>	Chleb razowy (1,7)	100	<b>Kcal 520</b> <b>B 19g</b> <b>W 59 g</b> <b>T 24g</b> <b>NKT12g/Sól 636mg</b>
		Masło (7)	20	
		Szynka Got.(6)	30	
		Jajko got.(3)	100	
		Jogurt nat.(7)	50	
		Rzodkiewka	50	
<b>2599 kcal B 127g W 307g T 104g</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 04.05. 2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na mleku <b>G</b>	Mleko 3,2%(7) Płatki owsiane(1) Jabłkiem ½ szt	200 40 60	<b>Kcal 812/735</b> <b>B 23g/23g</b> <b>W 119g/99g</b> <b>T 29g/29g</b> <b>NKT 12g</b> <b>Sól 1124 mg</b>
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11)	100 100	
	Kanapki z szynka, dżemem, <b>Pomidor 100g cukrzyca</b>	Masło(7) Szynka drobiowa(6,9) Dżem niskosłodzony Sałata	20 30 50 5	
II Śniadanie	Bułka razowa z Serkiem smakowym	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Serek homogenizowany (7)	70 5 50	<b>Kcal 339</b> <b>B 10g</b> <b>W 41g</b> <b>T 15g</b> <b>NKT 2,9g/Sól 332 mg</b>
Obiad	Zupa pomidorowa <b>G</b>	Włoszczyzna(9) Koncentrat pomidorowy 30% Natka pietruszki , sól, pieprz	100 50 5 5 5	<b>Kcal 834</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 S,D	<b>Ciasto:</b> Mleko 2%(7),woda Jajko (3) Mąka pszenna typ750 (1) Mąka żytnia typ 1400 (1) Olej	50 25 30 40 10	
	Surówka z marchewki	<b>Farsz :</b> Mięso mielone drobiowe Szpinak Sól ,pieprz, papryka mielona, zioła prowan. Marchew, jabłko,	100 70 30 10 100	
Podwieczorek	Koktajl żółte orzeźwienie	Banan Cytryna Jabłko Pomarańcza Woda	60 40 75 200 100	<b>Kcal 205</b> <b>B 3g</b> <b>W 42,5g</b> <b>T 1 g</b> <b>NKT 0,6g/Sól 6,3 mg</b>
Kolacja	Herbata Kanapki z serem topionym i rzodkiewką	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Ser topiony (7) Rzodkiewka	100 20 50 50	<b>Kcal 559</b> <b>B 14g</b> <b>W 58 g</b> <b>T 31g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1200mg</b>
<b>2749 kcal/ 2672kcal B 94g /94g W 385,5g /365,5g T 1040g/100g</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**