

**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**

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 738 B 22g W 97g T 29g 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	100 150 25 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  Filet z kurczaka w sosie pomidorowym (SD)  Kasza jęczmienna 100g Warzywa Got mix	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 drobiowy Pomidory z puszeki Papryka, Oregano, Sól, Pieprz, Olej	100 120 2 2 10	
		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 723 B 28g W 77g T 34 g NKT 11 g Sól 636 mg
	Kanapki z szynką, żółtym serem Sałata z warzywami i jogurtem	Szynka wieprzowa (6) Ser żółty (6,9) Pomidor ,ogórek, szczypiorek, sałata, Jogurt nat (7)	30 30 200 50	
<b>2662 kcal B 111g W 340g 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 sezamu12. Dwutlenek siarki13. Łubin 14. Mięczaki .Sposób obróbki: P- parowanie Piecz- pieczenie, D-duszenie S -smażeni**

**CZWARTEK 12.11.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na jogurcie</b>	Jogurt Nat.(7) Płatki owsiane(1) Śliwka	100 30 60	<b>Kcal 851 B 29g W 99g T 37g NKT 12g Sól 823 mg</b>
	<b>Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pasta jajeczna G</b>	Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Szynka lubuska(6,9) Masło(7) Jajko gotowane (3) Jogurt nat (7) Szczypiorek Sałata	100 150 30 25 50 50 5 5	
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z Serem smakowym</b>	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Ser smakowy(7)	70 5 50	<b>Kcal 339 B 10g W 41,5g T 15g NKT 2,9g/Sól 332 mg</b>
<b>Obiad</b>	<b>Zupa pomidorowa G</b>	Włoszczyzna (9) Koncentrat pomid.30% Sól, pieprz, Natka pietruszki Makaron nitki(1,3)	100 30 25 5 35	<b>Kcal 711 B 41g W 73g T 28g NKT 7g Sól 273 mg</b>
	<b>Kurczak w curry z warzywami</b>	Mięso z kurczaka Olej Cebula Papryka Curry Sól , pieprz Ryż	120 10 20 60 2 2 100	
<b>Podwieczorek</b>	<b>Koktajl malinowy z otrębami</b>	Jogurt naturalny 2%(7) Maliny Otręby pszenne(1)	160 150 10	<b>Kcal 199kcal B 9,9g W 37g T 3,9 g NKT 3g/Sól 99 mg</b>
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata Kanapki z szynką Sałatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem</b>	Chleb razowy (1,6,11) Masło (7) Szynka krakowska(6,9) Pomidor Ogórek Jogurt nat.(7) Szczypiorek	150 25 60 100 100 50 5	<b>Kcal 600 B 22g W 67 g T 26g NKT11g Sól 636 mg</b>
<b>2700 kcal B 113g W 319g T 112 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 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/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7)	200	Kcal 929 B 23g W 117g T 40g NKT 25g Sól 1015 mg
		Płatki owsiane(1)	30	
		Gruszka ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym , Dżem niskosłodzony  <b>Pomidor 100g (cukrzyca)</b>	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Ser topiony(7)	50	
Dżem niskosłodzony	25			
Pomidor	100			
<hr/>				
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
<hr/>				
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	
		Cebula	20	
Ziemniaki	Sól ,pieprz,	2		
	Ziemniaki	200		
<hr/>				
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	
<hr/>				
Kolacja	Herbata Kanapki z pastą rybną	Chleb razowy (1,6,11)	150	Kcal 648 B 17g W 58g T 37g NKT 11g Sól 636 mg
		Masło (7)	25	
		Ryba filet gotowana (4)	100	
		Szczypiorek	20	
		Sok z cytryny	5	
		Majonez (7)	50	
		Sól, pieprz	2	
<hr/>				
<b>2726kcal B 113g W 375g 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 – smażyć

**SOBOTA 14.11.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat (7) Płatki owsiane(1) Banan ½ szt	100 40 60	<b>Kcal 826</b> <b>B 28g</b> <b>W 97g</b> <b>T 36g</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) Ser żółty(7) Ogórek świeży Sałata	100 150 25 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	<b>Kcal 220</b> <b>B 6,8 g</b> <b>W 41g</b> <b>T 5,3 g</b> <b>NKT 3g</b> <b>Sól 335 mg</b>
Obiad	Zupa barszcz czysty	Włoszczyzna(9) Buraki Sól ,pieprz, majeranek	100 150 6	<b>Kcal 892</b> <b>B 46g</b> <b>W 135g</b> <b>T 26g</b> <b>NKT 8,3g</b> <b>Sól 1225 mg</b>
	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	<b>Kcal 255</b> <b>B 3,3g</b> <b>W 61g</b> <b>T 1 g</b> <b>NKT 0,5g/Sól 25 mg</b>
Kolacja	Herbata	Chleb razowy (1,7) Masło (7)	100 20	<b>Kcal 730</b> <b>B 32g</b> <b>W 66 g</b> <b>T 37g</b> <b>NKT10g</b> <b>Sól 1000 mg</b>
	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	
<b>2939 kcal B 117g W 403g T 106g</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

NIEDZIELA 15.11.2020				
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 777</b> <b>B 22g</b> <b>W 107g</b> <b>T 29g</b> <b>NKT 15g</b> <b>Sól 1094 mg</b>
		Płatki owsiane(1)	40	
		Jabłko ½ szt	60	
	Kawa zbożowa/ herbata	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	140	
		Masło(7)	25	
		Rolada drobiowa(6,9)	30	
		Dżem niskosłodzony	25	
<b>Pomidor cukrzyca</b>	100			
<hr/>				
II Śniadanie	Bułka razowa z szynką i rzodkiewką	Bułka razowa (1,6,11) Masło (7) Szynka drobiowa(6,9) Rzodkiewka	70 5 15 30	<b>Kcal 266</b> <b>B 10 g</b> <b>W 42g</b> <b>T 9g</b> <b>NKT 4,2g/Sól 505 mg</b>
<hr/>				
Obiad	Zupa rosół z makaronem G (1,3,)	Mięso drobiowe z kością	50	<b>Kcal 757</b> <b>B 45g</b> <b>W 98g</b> <b>T 23g</b> <b>NKT 6 g</b> <b>Sól 514 mg</b>
		Włoszczyzna (9)	150	
		Cebula	10	
		Sól ,pieprz, ziele angielskie, liść laurowy,	5	
		Makaron (1,3)	30	
	Udko duszone	Mięso z ud kurczaka	100	
		Sól, pieprz ,majeranek, papryka słodka,	5	
		Olej	5	
Ryż brązowy G Marchewka gotowana	Ryż brązowy	100		
	Marchew got.	100		
<hr/>				
Podwieczorek	Jogurt z bakaliami	Jogurt naturalny Mix bakaliowy(8)	150 30	<b>Kcal 213kcal</b> <b>B 12g</b> <b>W 17g</b> <b>T 10g</b> <b>NKT 0,7g/Sól 3,7 mg</b>
<hr/>				
Kolacja	Herbata Kanapki z twarogiem pomidor	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 600</b> <b>B 24g</b> <b>W 74g</b> <b>T 23g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1007 mg</b>
		Masło (7)	25	
		Ser twarogowy chudy (7)	60	
		Mleko 2% ,szczypiorek,	15	
		sól, pieprz,	2	
		Pomidor	100	
<hr/>				
<b>2598 kcal B 112g W 342g T 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

**PONIEDZIAŁEK 16.11.2020**

	<b>Posiłek</b>	<b>Produkt</b>	<b>Gram</b>	<b>Wartość odżywcza Posiłku /Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na jogurcie</b>	Jogurt Nat (7)	100	<b>Kcal 746</b> <b>B 26g</b> <b>W 93g</b> <b>T 29g</b> <b>NKT 19g</b> <b>Sól 1270 mg</b>
		Płatki owsiane (1)	40	
		Gruszka ½ szt	60	
	<b>Kawa zbożowa herbata</b>	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
	<b>Kanapki z szynką, pomidorem</b>	Szynka drobiowa(6,9)	30	
		Szynka wieprzowa(6,9)	30	
		Pomidor ,Sałata	50	
<hr/>				
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z papryką i sałatą</b>	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 247</b> <b>B 7,7g</b> <b>W 44g</b> <b>T 5,7g</b> <b>NKT 3g/Sól 334 mg</b>
		Masło (7)	5	
		Papryka	70	
		Sałata	5	
<hr/>				
<b>Obiad</b>	<b>Zupa ziemniaczana G (1,7,9)</b>	Włoszczyzna(9)	100	<b>Kcal 845</b> <b>B 51g</b> <b>W 106g</b> <b>T 25g</b> <b>NKT 9,8 g</b> <b>Sól 1214 mg</b>
		Ziemniaki (9)	100	
		Cebula	50	
		Sól, pieprz, koper	15	
		Gałka muszkatołowa	2	
	<b>Makaron z kurczakiem i szpinakiem(1,3,7)DG</b>	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/>				
<b>Podwieczorek</b>	<b>Kisiel owocowy bez cukru (cukrzyca) G</b>	Owoce mrożone	120	<b>Kcal 232</b> <b>B 4,6g</b> <b>W 53,9g</b> <b>T 1,2 g</b> <b>NKT 0,1g/Sól 141 mg</b>
		Woda	100	
		Mąka ziemniaczana	5,5	
		Cukier	5	
	<b>Pieczywo dietetyczne (3 kromki)</b>	Chleb chrupki (1,6,11)	40	
<hr/>				
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b> <b>Kanapki z szynką, Twarożek</b> <b>Sałatka z pomidora i ogórka</b>	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 692</b> <b>B 26g</b> <b>W 69g</b> <b>T 34g</b> <b>NKT13g/Sól 846 mg</b>
		Masło (7)	25	
		Szynka królewiecka (6,9)	30	
		Ser twarogowy półt. (7)	60	
		Mleko 2%,szczypierek	20	
		Pomidor ,ogórek	200	
<hr/>				
<b>2762 kcal B 117g W 368g T 96g</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 17.11.2020					
	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>	
Śniadanie	Owsianka na mleku	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 770</b> <b>B 24g</b> <b>W 95g</b> <b>T 32 g</b> <b>NKT 16g</b> <b>Sól 1211 mg</b>	
		Płatki owsiane(1)	40		
		Śliwka	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	<b>Kcal 339</b> <b>B 10g</b> <b>W 41,5g</b> <b>T 15g</b> <b>NKT 2,9g/Sól 332 mg</b>	
<hr/>					
Obiad	Zupa koperkowa G	Włoszczyzna (9)	100	<b>Kcal 649</b> <b>B 38g</b> <b>W 93g</b> <b>T 16g</b> <b>NKT 7g</b> <b>Sól 273 mg</b>	
		Ziemniak	100		
		Sól, pieprz, koperek	25		
Kotleciki z kurczaka z pieruszką	Mięso z piersi kurczaka	100			
	Cebula	20			
	Jajko (3)	25			
Ziemniaki	Bazylią, 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	<b>Kcal 237</b> <b>B 10g</b> <b>W 38g</b> <b>T 5g</b> <b>NKT 2,1g/Sól 1016 mg</b>	
<hr/>					
Kolacja	Herbata Pasta brokułowa	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 509</b> <b>B 14g</b> <b>W 63 g</b> <b>T 21g</b> <b>NKT 14g</b> <b>Sól 1200mg</b>	
		Masło (7)	25		
Brokuł	100				
Serek naturalny(7)	40				
Sól, pieprz,	2				
Oliwa z oliwek	2				
<hr/>					
<b>2504 kcal B 97g W 333g T 92g</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 – smażeni

**ŚRODA 18.11.2020**

	<b>Posiłek</b>	<b>Produkt</b>	<b>Gram</b>	<b>Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b></b>	
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na jogurcie</b>	Jogurt Nat.(7)	100	<b>Kcal 762 B 26g W 97g T 29 g NKT 19g Sól 1270 mg</b>	
		Płatki owsiane(1)	40		
		Banan	60		
	<b>Kawa zbożowa/ herbata</b>	Mleko 3,2%(7)	100		
		Chleb razowy(1,6,11)	150		
		<b>Kanapki z Szynką</b>	Masło(7)		25
			Szynka drobiowa. (6,9)		30
	Szynka wenecka (6)	50			
	Pomidor ,sałata	50			
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z jajkiem i ogórkiem zielonym</b>	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 292 B 12g W 39g T 10g NKT 4,4 g/Sól 5,5 mg</b>	
	Masło (7)	5			
	Jajko (3)	50			
	Ogórek zielony	50			
<b>Obiad</b>	<b>Zupa krupnik G (1,7,9)</b>	Włoszczyzna(9)	100	<b>Kcal 643 B 40g W 96g T 16 g NKT 6 g Sól 319 mg</b>	
		Ziemniaki	30		
		Kasza jęczmienna(1)	20		
		Natka pietruszki	5		
	<b>Filet drobiowy w ziołach D,G,</b>	Mięso z piersi kurczaka	100		
		Zioła prowansalskie	5		
	<b>Kasza jęczmienna</b>	Mleko 3,2%	50		
		Mąka pszenna (1)	2		
	<b>Warzywa got.</b>	Olej ,masło(7)	5		
		Kasza jęczmienna(1)	100		
	Mieszanka mrożona (9)	100			
<b>Podwieczorek</b>	<b>Smoothie z owocami sezonowymi i bananem</b>	Mleko 2%(7)	150	<b>Kcal 275 B 7,4g W 57g T 5,4g NKT 1,6 /Sól 58 mg</b>	
		Banan	120		
		Maliny mrożone	100		
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata</b>	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 600 B 22g W 67 g T 26g NKT11g Sól 636 mg</b>	
		Masło (7)	25		
	<b>Kanapki z szynką</b>	Szynka (6,9)	60		
		<b>Salatka z pomidora i ogórka ze szczypiorkiem</b>	Pomidor		100
	Ogórek		100		
		Jogurt nat.(7)	50		
		Szczypiorek	5		
	<b>2572kcal B 110g W 359g T 87g</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 19.11.2020**

	<b>Posiłek</b>	<b>Produkt</b>	<b>Gram</b>	<b>Wartość odżywcza Posiłku/Cukrzyca</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Owsianka na jogurcie</b>	Jogurt Nat (7)	100	<b>Kcal 775 B 27g W 97g T 30g NKT 12g Sól 950 mg</b>
		Płatki owsiane(1)	40	
		Morela	60	
	<b>Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z szynką Pomidorem</b>	Mleko 3,2%(7)	100	
		Chleb razowy(1,6,11)	150	
		Masło(7)	25	
		Szynka konserwowa(6,9)	30	
Szynka krakowska(6)	50			
Pomidor	100			
<hr/>				
<b>II Śniadanie</b>	<b>Bułka razowa z pomidorem i szczypiorkiem</b>	Bułka razowa (1,6,11)	70	<b>Kcal 236 B 7,2 g W 42g T 5,4 g NKT 3g Sól 335 mg</b>
		Masło (7)	5	
		Pomidor	50	
		Szczypiorek	2	
<hr/>				
<b>Obiad</b>	<b>Zupa szpinakowa G</b>	Włoszczyzna	100	<b>Kcal794 B 38g W 111g T 26g NKT 11g Sól 489 mg</b>
		Szpinak	100	
		Ziemniaki	50	
		sól, pieprz,	5	
		Śmietanka 18%(7)	30	
	<b>Kurczak w sosie curry DG</b>	Mięso drobiowe	100	
		Śmietanka 18% (7)	50	
		Mąka pszenna(1)	30	
	<b>Ryż brązowy G</b>	sól, pieprz, kurkuma, curry	20	
		5	5	
<b>Warzywa got.</b>	Koper,	15		
	Ryż	100		
Mix warzyw got.	100			
<hr/>				
<b>Podwieczorek</b>	<b>Jogurt</b>	Jogurt naturalny(7)	150	<b>Kcal 178 B 6g W 28g T 5g NKT 2,1g/Sól 1016 mg</b>
	<b>Owoc</b>	Jabłko	150	
<hr/>				
<b>Kolacja</b>	<b>Herbata Kanapki z szynką Sałata z jogurtem i koperkiem</b>	Chleb razowy (1,6,11)	150	<b>Kcal 669 B 27g W 77g T 28g NKT15g Sól 964 mg</b>
		Masło (7)	25	
		Szynka drobiowa(6,9)	60	
		Salata	60	
		Jogurt nat.(7)	20	
		Koperek	2	
<hr/>				
<b>2652 kcal B 107 g W 357g T 96g</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 20.11.2020**

	Posiłek	Produkt	Gram	Wartość odżywcza Posiłku/ <b>Cukrzyca</b>
Śniadanie	Owsianka na jogurcie  Kawa zbożowa/ herbata Kanapki z serem topionym ,dżem niskosłodzony <b>Pomidor cukrzyca</b>	Jogurt Nat (7)	100	Kcal 881 B 23g W 105g T 40g NKT 25g Sól 1015 mg
		Płatki owsiane(1) Gruszka ½ szt	30 60	
		Mleko 3,2%(7) Chleb razowy(1,6,11) Masło(7) Ser topiony(7) Dżem Pomidor	100 150 25 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  Makaron pełnoziarnisty z sosem pomidorowym G,D	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
		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	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	140 25 100 50 10 50	Kcal 573 B 17g W 62 g T 28g NKT12g Sól 636nmg
<b>2638 kcal B 83g W 342g T 108g</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**