**Jadłospis dla pacjentek programu pilotażowego „Standard szpitalnego żywienia kobiet w ciąży i w okresie poporodowym -Dieta Mamy” od 09.12..2019 –do 15.12.2019**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek 9.12.2019**  **III TRYMESTR** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Kasza manna na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki z pastą z twarogu i pomidora, szynka drobiowa 30g,  ogórek kwaszony | Mleko 2% (7)  Kasza manna (1)  Mleko 2% (7)  Kawa zbożowa (1)  Chleb razowy(1)  Masło (7)  Twaróg (7)  Olej  Pomidor  Szynka drobiowa (6)  Ogórek kwaszony | 200  30  200  3  100  15  80  5  50  30  50 | Kcal 805,62  Białko (g) 42,62  Tłuszcz (g) 30,44  NKT (g) 15,41  Węglowodany (g) 99,71  Cukry proste (g) 2,51  Sód (mg) 1188,13 |
|  | | | | |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalny  jabłko | Jogurt naturalny (7)  jabłko | 150  200 | Energia (kcal) 157,16  Białko (g) 7,03  Tłuszcz (g) 3,58  NKT (g) 1,84  Węglowodany (g) 26,97  Cukry proste (g) 6,03  Sód (g) 97,42 |
|  | | | | |
| **Obiad** | Kapuśniak (G)  Gulasz wołowy (G)  Kasza jęczmienna (G)  Buraczki (G)  Kompot (G) | Włoszczyzna (9)  Kapusta kwaszona  Ziemniaki  Liść laurowy, ziele ang.  Olej  Mąka pszenna (1)  Wołowina  Włoszczyzna (9)  Kasza jęczmienna (1)  Burak  Masło (7)  Cukier  Sok z czarnej porzeczki | 100  50  150  5  20  100  20  90  200  5  5  5 | Energia (kcal) 783,99  Białko (g) 37,42  Tłuszcz (g) 15,23  NKT (g) 5,12  Węglowodany (g) 141,07  Cukry proste (g) 21,10  Sód (g) 378,26 |
|  | | | | |
| **Podwieczorek** | Pieczywo, polędwica sopocka, papryka | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Polędwica sopocka (6)  Papryka | 50  10  30  50 | Energia (kcal) 233,80  Białko (g) 9,58  Tłuszcz (g) 11,14  NKT (g) 6,18  Węglowodany (g) 28,79  Cukry proste (g) 1,25  Sód (g) 454,77 |
|  | | | | |
| **Kolacja** | Kanapki z pastą rybną z pomidorami (G,D), ser żółty, sałatka z sałaty i rzodkiewki z olejem, herbata | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Ryba, filet (4)  Włoszczyzna (9)  Konc.pomid  Sałata  Rzodkiewka  Olej  Ser Gouda (7) | 150  15  60  60  5  20  30  10  30 | Energia (kcal) 663,15  Białko (g) 28,29  Tłuszcz (g) 30,53  NKT (g) 12,56  Węglowodany 84,43  Cukry proste (g) 4,17  Sód (g) 1038,47 |
| Energia (kcal) 2643,72 Białko (g) 124,94 Tłuszcz (g) 90,92  NKT (g) 41,11 Węglowodany (g) 380,96 Cukry proste (g) 34,85 Sód (g) 3157,05 | | | | |

**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 10.12.2019**  **II TRYMESTR** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki a pastą jajeczna z serem żółtym, szynka drobiowa,  Pomidor | Mleko 2% (7)  Płatki owsiane (1)  Mleko 2% (7)  Kawa zbożowa (1)  Chleb razowy(1)  Masło (7)  Jajko (3)  Ser żółty (7)  Masło (7)  Szczypior  Szynka z indyka (6) | 200  30  200  3  100  15  25  10  5  5  30 | Energia (kcal) 830,31  Białko (g) 39,10  Tłuszcz (g) 35,20  NKT (g) 19,56  Węglowodany (g) 100,9  Cukry proste (g) 2,85  Sód (g) 1055,51 |
|  | | | | |
| **II śniadanie** | Serek wiejski  Chleb chrupki | Serek wiejski (7)  Chleb chrupki (1) | 150  10 | Energia (kcal) 186,80  Białko (g) 19,32  Tłuszcz (g) 6,69  NKT (g) 3,90  Węglowodany (g)12,84  Cukry proste (g) 0,02  Sód (g) 597,20 |
|  | | | | |
| **Obiad** | Krupnik z kaszy jaglanej (G)  Sztuka mięsa w sosie (G)  ziemniaki (G)  surówka z kapusty pekińskiej z olejem  Kompot (G) | Włoszczyzna (9)  Ziemniaki  Liść laurowy, ziele ang.  Kasza jaglana  Masło (7)  Mąka pszenna (1)  Wieprzowina, szynka b/k  Włoszczyzna (9)  Ziemniaki  Olej  Kapusta pekińska  Jabłko  Cukier | 80  100  150  30  5  15  110  30  250  10  200  100  5 | Energia (kcal) 881,88  Białko (g) 32,82  Tłuszcz (g) 37,71  NKT (g) 11,27  Węglowodany (g) 116,23  Cukry proste (g) 11,75  Sód (g) 162,14 |
|  | | | | |
| **Podwieczorek** | Sałatka z kurczaka z ryżem (G) | Ryż  Mięso z piersi kurczaka  Papryka  Sałata  Jogurt naturalny (7)  Nać pietruszki | 30  50  50  30  50 | Energia (kcal) 181,20  Białko (g) 15,25  Tłuszcz (g) 2,26  NKT (g) 0,86  Węglowodany (g) 27,73  Cukry proste (g) 0,72  Sód (g) 59,92 |
|  | | | | |
| **Kolacja** | Kanapki z szynka, dżemem, pomidor  Jogurt naturalny  herbata | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Polędwica sopocka (6)  Dżem  Pomidor  Jogurt naturalny(7) | 150  15  50  25  100  150 | Energia (kcal) 643,50  Białko (g) 26,35  Tłuszcz (g) 21,37  NKT (g) 11,42  Węglowodany (g) 99,62  Cukry proste (g) 13,12  Sód (g) 1162,83 |
| Energia (kcal) 2723,78 Białko (g) 132,85 Tłuszcz (g) 103,23  NKT (g) 47,00 Węglowodany (g) 357,32 Cukry proste (g) 357,32 Sód (g) 3037,60 | | | | |

**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**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Środa 11.12.2019**  **III TRYMESTR** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Makaron na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki z polędwicą, ser topiony, ogórek | Mleko 2% (7)  Makaron (1)  Mleko 2% (7)  Kawa zbożowa (1)  Chleb razowy(1)  Masło (7)  Polędwica sopocka (6)  Ser topiony (7)  Pomidor | 200  30  200  3  100  15  30  50  100 | Energia (kcal) 839,25  Białko (g) 36,68  Tłuszcz (g) 37,83  NKT (g) 21,82  Węglowodany (g) 97,77  Cukry proste (g) 2,80  Sód (g) 1298,90 |
|  | | | | |
| **II śniadanie** | Serek, chleb chrupki | Serek (7)  Chleb chrupki (1) | 150  10 | Energia (kcal) 186,80  Białko (g) 19,32  Tłuszcz (g) 6,69  NKT (g) 3,90  Węglowodany (g)12,84  Cukry proste (g) 0,02  Sód (g) 597,20 |
|  | | | | |
| **Obiad** | Jarzynowa (G)  Ryż zapiekany z jabłkiem i budyniem (D,G)    Kompot (G) | Włoszczyzna (9)  Ziemniaki  Liść laurowy, ziele ang.  Fasola szparagowa  Konc. Pomid  Kapusta biała  Masło (7)  Mąka pszenna (1)  Ryż  Jabłko  Mleko (7)  Budyń  Cukier  Nektar czarna porzeczka  Cukier | 80  150  150  30  10  50  30  15  110  30  250  10  200  10  5 | Energia (kcal) 738,28  Białko (g) 16,62  Tłuszcz (g) 6,62  NKT (g) 3,43  Węglowodany (g) 163,97  Cukry proste (g) 21,47  Sód (g) 180,06 |
|  | | | | |
| **Podwieczorek** | Kanapka z pasta mięsna z jarzynami (G), | Chleb razowy  Masło  Wołowina  Włoszczyzna (9) | 50  10  50  30 | Energia (kcal) 171,00  Białko (g) 13,76  Tłuszcz (g) 2,72  NKT (g) 1,02  Węglowodany (g) 27,47  Cukry proste (g) 1,39  Sód (g) 282,38 |
|  | | | | |
| **Kolacja** | Kanapki z szynką, twarożkiem, sałatka  herbata | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Szynka wiejska (6)  Pomidor  Rzodkiewka  Sałata  Jogurt naturalny (7)  Twaróg (7) | 150  15  60  100  30  20  50  100 | Energia (kcal) 746,22  Białko (g) 40,98  Tłuszcz (g) 31,23  NKT (g) 15,54  Węglowodany (g) 89,01  Cukry proste (g) 3,55  Sód (g) 1363,24 |
| Energia (kcal) 2681,55 Białko (g) 127,37 Tłuszcz (g) 85,09  NKT (g) 45,71 Węglowodany (g) 391,06 Cukry proste (g) 29,24 Sód (g) 3721,77 | | | | |

**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 12.12.2019**  **III TRYMESTR** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Ryż na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki z twarożkiem z natką, , szynka drobiowa, ogórek | Mleko 2% (7)  Ryż  Mleko 2% (7)  Kawa zbożowa (1)  Chleb razowy(1)  Masło (7)  Szynka drobiowa (6)  Nać pietruszki  Twaróg (7)  Ogórek | 200  30  200  3  100  15  30  5  80  100 | Energia (kcal) 763,65  Białko (g) 42,47  Tłuszcz (g) 25,27  NKT (g) 15,06  Węglowodany (g) 100,53  Cukry proste (g) 2,59  Sód (g) 869,50 |
|  | | | | |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalny, gruszka | Jogurt naturalny (7)  Gruszka | 150  200 | Energia (kcal) 198,00  Białko (g) 7,65  Tłuszcz (g) 3,40  NKT (g) 1,87  Węglowodany (g)38,10  Cukry proste (g) 5,10  Sód (g) 98,50 |
|  | | | | |
| **Obiad** | Krupnik (G)  Udo w sosie (G), ziemniaki, szpinak (G,D)  Kompot (G) | Włoszczyzna (9)  Ziemniaki  Liść laurowy, ziele ang.  Kasza jęczmienna (1)  Masło (7)  Mięso z ud kurczaka  Mąka pszenna (1)  Koper, nać pietruszki  Ziemniaki  Szpinak  Olej  Cukier  Jabłko | 80  150  150  40  5  100  20  10  250  200  5  5  100 | Energia (kcal) 615,67  Białko (g) 31,83  Tłuszcz (g) 16,43  NKT (g) 4,58  Węglowodany (g) 98,20  Cukry proste (g) 11,26  Sód (g) 215,70 |
|  | | | | |
| **Podwieczorek** | Kanapka z jajkiem(G), pomidor | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Jajko (3)  Pomidor | 50  10  50  50 | Energia (kcal) 234,10  Białko (g) 8,39  Tłuszcz (g) 12,10  NKT (g) 6,38  Węglowodany (g) 27,69  Cukry proste (g) 0,85  Sód (g) 289,44 |
|  | | | | |
| **Kolacja** | Kanapka z szynką delikatesową,, serem żółtym, sałata z pomidorem i jogurtem  herbata | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Szynka delikatesowa (6)  Ser żółty (7)  Pomidor  Sałata  Jogurt naturalny (7) | 150  15  60  30  100  20  50 | Energia (kcal) 621,97  Białko (g) 30,34  Tłuszcz (g) 24,27  NKT (g) 13,29  Węglowodany (g) 83,98  Cukry proste (g) 3,01  Sód (g) 1430,41 |
| Energia (kcal) 2433,39 Białko (g) 120,67 Tłuszcz (g) 81,48  NKT (g) 41,17 Węglowodany (g) 348,49 Cukry proste (g) 22,81 Sód (g) 2903,54 | | | | |

**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 13.12.2019**  **III TRYMESTR** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki z szynką, miód, jabłko | Mleko 2% (7)  Płatki owsiane (1)  Mleko 2% (7)  Kawa zbożowa (1)  Chleb razowy(1)  Masło (7)  Szynka z indyka (6)  Miód  Jabłko | 200  30  200  3  100  15  30  50  200 | Energia (kcal) 879,00  Białko (g) 28,89  Tłuszcz (g) 23,93  NKT (g) 13,18  Węglowodany (g) 149,20  Cukry proste (g) 8,22  Sód (g) 822,08 |
|  | | | | |
| **II śniadanie** | Serek, chleb chrupki | Serek (7)  Chleb chrupki (1) | 150  10 | Energia (kcal) 186,80  Białko (g) 19,32  Tłuszcz (g) 6,69  NKT (g) 3,90  Węglowodany (g)12,84  Cukry proste (g) 0,02  Sód (g) 597,20 |
|  | | | | |
| **Obiad** | Koperkowa z lanym ciastem (G)  Ryba w jarzynach (G), ziemniaki,  Surówka z kapusty kwaszonej  Kompot (G) | Włoszczyzna (9)  Ziemniaki  Liść laurowy, ziele ang.  Jajko (3)  Mąka (1)  Masło (7)  Koper, nać pietruszki  Ziemniaki  Ryba, filet (4)  Włoszczyzna (9)  Kapusta kwaszona  Jabłko  Cebula  Marchew  Koncentrat z czarnej porzeczki  Cukier | 80  150  150  25  30  5  10  250  120  30  150  50  10  10  10  5 | Energia (kcal) 546,78  Białko (g) 22,02  Tłuszcz (g) 17,53  NKT (g) 4,17  Węglowodany (g) 90,39  Cukry proste (g) 9 ,74  Sód (g) 550,35 |
|  | | | | |
| **Podwieczorek** | Pieczywo, sałatka brokułowo-jajeczna | Chleb razowy (1)  Jajko (3)  Pomidor  Brokuł  Jogurt naturalny (7)  Czosnek  Zioła prowansalskie | 50  25  50  50  50  5 | Energia (kcal) 197,8  Białko (g) 9,88  Tłuszcz (g) 4,21  NKT (g) 1,50  Węglowodany (g) 35,60  Cukry proste (g) 1,62  Sód (g) 302,00 |
|  | | | | |
| **Kolacja** | Kanapki z szynką, sałata  Herbata  Jogurt naturalny | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Szynka wiejska (6)  Sałata  Jogurt naturalny (7) | 150  15  80  10  150 | Energia (kcal) 703,70  Białko (g) 28,70  Tłuszcz (g) 32,18  NKT (g) 15,24  Węglowodany (g) 87,17  Cukry proste (g) 4,60  Sód (g) 1569,17 |
| Energia (kcal) 2514,17 Białko (g) 108,82 Tłuszcz (g) 84,54  NKT (g) 37,99 Węglowodany (g) 375,20 Cukry proste (g) 24,20 Sód (g) 3840,80 | | | | |

**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 14.12.2019**  **III TRYMESTR** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki z pastą z dżemu i twarogu, szynka delikatesowa, sałata | Mleko 2% (7)  Płatki owsiane (1)  Mleko 2% (7)  Kawa zbożowa (1)  Chleb razowy(1)  Masło (7)  Szynka delikatesowa (6)  Dżem  Twaróg (7)  Sałata | 200  30  200  3  100  15  30  20  70  10 | Energia (kcal) 785,62  Białko (g) 41,77  Tłuszcz (g) 27,82  NKT (g) 15,39  Węglowodany (g) 102,48  Cukry proste (g) 9,60  Sód (g) 900,24 |
|  | | | | |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalny  jabłko | Jogurt naturalny (7)  jabłko | 150  150 | Energia (kcal) 157,16  Białko (g) 7,03  Tłuszcz (g) 3,58  NKT (g) 1,84  Węglowodany (g) 26,97  Cukry proste (g) 6,03  Sód (g) 97,42 |
|  | | | | |
| **Obiad** | Ryżanka (G)  Pulpet wołowy w sosie (G), ziemniaki,  Surówka z kapusty czerwonej  Kompot (G) | Włoszczyzna (9)  Ziemniaki  Liść laurowy, ziele ang.  Ryż  Masło (7)  Koper, nać pietruszki  Ziemniaki  Wołowina  Jajko (3)  Kasza manna (1)  Bułka czerstwa 91)  Włoszczyzna (9)  Marchew  Koncentrat z czarnej porzeczki  Cukier | 80  150  150  25  40  5  250  100  5  10  10  30  150  10  5 | Energia (kcal) 774,32  Białko (g) 37,21  Tłuszcz (g) 19,45  NKT (g) 5,37  Węglowodany (g) 132,47  Cukry proste (g) 9,00  Sód (g) 222,64 |
|  | | | | |
| **Podwieczorek** | Kanapka z pastą mięsną z jarzynami (G ) | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Filet z kurczaka  Włoszczyzna (9) | 50  10  50  30 | Energia (kcal) 227,90  Białko (g) 14,17  Tłuszcz (g) 8,92  NKT (g) 5,33  Węglowodany (g) 27,58  Cukry proste (g) 1,39  Sód (g) 271,48 |
|  | | | | |
| **Kolacja** | Kanapka z szynką, ser topiony, sałata  herbata | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Kiełbasa szynkowa (6)  Ser topiony (7)  Rzodkiewka  Sałata  Jogurt naturalny (7) | 150  15  60  50  30  30  50 | Energia (kcal) 667,44  Białko (g) 27,74  Tłuszcz (g) 31,03  NKT (g) 17,38  Węglowodany (g) 82,76  Cukry proste (g) 2,95  Sód (g) 1556,41 |
| Energia (kcal) 2612,44 Białko (g) 127,92 Tłuszcz (g)90,81  NKT (g) 45,31 Węglowodany (g) 372,26 Cukry proste (g) 28,97 Sód (g)3048,19 | | | | |

**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 15.12.2019**  **III TRYMESTR** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Zacierka na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki z kiełbasą szynkową, dżem, pomidor | Mleko 2% (7)  Mąka (1)  Mleko 2% (7)  Kawa zbożowa (1)  Chleb razowy(1)  Masło (7)  Kiełbasa szynkowa (6)  Dżem  Pomidor | 200  30  200  3  100  15  30  50  100 | Energia (kcal) 741,60  Białko (g) 28,36  Tłuszcz (g) 22,81  NKT (g) 13,10  Węglowodany (g) 115,67  Cukry proste (g) 20,11  Sód (g) 853,63 |
|  | | | | |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalny  jabłko | Jogurt naturalny (7)  jabłko | 150  200 | Energia (kcal) 157,16  Białko (g) 7,03  Tłuszcz (g) 3,58  NKT (g) 1,84  Węglowodany (g) 26,97  Cukry proste (g) 6,03  Sód (g) 97,42 |
|  | | | | |
| **Obiad** | Pomidorowa z makaronem (G)  Filet w sosie szpinakowym (G), ziemniaki,  Surówka z kapusty czerwonej  Kompot (G) | Włoszczyzna (9)  Liść laurowy, ziele ang.  Makaron (1)  Koncentrat pomid.  Mąka (1)  Masło (7)  Koper, nać pietruszki  Mięso z piersi kurczaka  Włoszczyzna (9)  Szpinak  Kapusta czerwona  Cebula  Olej  Koncentrat z czarnej porzeczki  Cukier | 80  50  20  5  10  100  30  50  200  10  10  10  5 | Energia (kcal) 791,76  Białko (g) 41,37  Tłuszcz (g) 17,53  NKT (g) 3,97  Węglowodany (g) 133,89  Cukry proste (g) 9,58  Sód (g) 163,74 |
|  | | | | |
| **Podwieczorek** | Kanapka z twarożkiem z natką i rzodkiewką, | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Twaróg (7)  Rzodkiewka  Nać pietruszki | 50  10  50  20  10 | Energia (kcal) 242,71  Białko (g) 12,76  Tłuszcz (g) 10,60  NKT (g) 6,58  Węglowodany (g) 28,56  Cukry proste (g) 0,82  Sód (g) 254,44 |
|  | | | | |
| **Kolacja** | Kanapki z polędwicą sopocką, sałatka  Herbata  Kefir | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Polędwica sopocka (6)  Pomidor  Sałata  Ogórek kwaszony  Jogurt naturalny (7)  Kefir naturalny (7) | 150  15  60  50  20  50  50  150 | Energia (kcal) 628,60  Białko (g) 28,60  Tłuszcz (g) 23,10  NKT (g) 12,30  Węglowodany (g) 88,92  Cukry proste (g) 3,35  Sód (g) 1226,38 |
| Energia (kcal) 2561,83 Białko (g) 118,14 Tłuszcz (g)77,62  NKT (g) 37,79 Węglowodany (g) 394,01 Cukry proste (g) 39,88 Sód (g) 2595,60 | | | | |

**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**