**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**  **OKRES LAKTACJI** | | | | |
|  | **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)  Chleb pszenny (1)  Masło (7)  Twaróg (7)  Pomidor  Olej  Szynka drobiowa (6)  Ogórek kwaszony | 200  30  200  3  80  40  15  80  50  5  30  50 | Kcal 865,82  Białko (g) 44,84  Tłuszcz (g) 30,66  NKT (g) 15,47  Węglowodany (g) 111,19  Cukry proste (g) 2,39  Sód (mg) 1277,93 |
|  | | | | |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalny  Jabłko gotowane (G) | 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** | Kanapka z polędwicą sopocką, 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 rybna (G,D), sałatka z sałaty i pomidora z olejem, ser żółty  Herbata | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Ryba, filet (4)  Włoszczyzna (9)  Sałata  Pomidor  Olej  Ser Gouda (7) | 150  15  90  90  20  50  10  30 | Energia (kcal) 702,87  Białko (g) 34,33  Tłuszcz (g) 30,93  NKT (g) 12,64  Węglowodany 88,96  Cukry proste (g) 4,63  Sód (g) 1090,93 |
| Energia (kcal) 2743,64 Białko (g) 133,20 Tłuszcz (g) 91,54  NKT (g) 41,25 Węglowodany (g) 396,97 Cukry proste (g) 35,19 Sód (g) 3299,32 | | | | |

**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**  **OKRES LAKTACJI** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki z szynką drobiową, pomidor | Mleko 2% (7)  Płatki owsiane (1)  Mleko 2% (7)  Kawa zbożowa (1)  Chleb razowy(1)  Masło (7)  Szynka z indyka (6)  Pomidor | 200  30  200  3  100  25  80  100 | Energia (kcal) 840,61  Białko (g) 38,62  Tłuszcz (g) 36,06  NKT (g) 121,08  Węglowodany (g) 102,53  Cukry proste (g) 2,894  Sód (g) 1118,82 |
|  | | | | |
| **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)  marchew gotowana (G)  Kompot (G) | Włoszczyzna (9)  Ziemniaki  Liść laurowy, ziele ang.  Kasza jaglana  Masło (7)  Mąka pszenna (1)  Wieprzowina, szynka b/k  Włoszczyzna (9)  Ziemniaki  Masło (7)  Marchew  Jabłko  Cukier | 80  100  150  30  5  15  110  30  250  5  200  100  5 | Energia (kcal) 873,55  Białko (g) 34,49  Tłuszcz (g) 31,67  NKT (g) 13,13  Węglowodany (g) 129,64  Cukry proste (g) 13,98  Sód (g) 253,56 |
|  | | | | |
| **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 polędwicą sopocką, pomidor  Jogurt naturalny  herbata | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Polędwica sopocka (6)  Pomidor  Jogurt naturalny(7) | 150  25  80  100  150 | Energia (kcal) 720,65  Białko (g) 32,36  Tłuszcz (g) 31,40  NKT (g) 17,41  Węglowodany (g) 90,55  Cukry proste (g) 4,56  Sód (g) 1387,58 |
| Energia (kcal) 2802,90 Białko (g) 140,04 Tłuszcz (g) 108,08  NKT (g) 56,37 Węglowodany (g) 363,29 Cukry proste (g) 22,22 Sód (g) 3417,07 | | | | |

**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**  **OKRES LAKTACJI** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Makaron na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki z polędwicą, ser topiony, pomidor | 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  25  30  50  100 | Energia (kcal) 905,15  Białko (g) 36,79  Tłuszcz (g) 45,18  NKT (g) 26,85  Węglowodany (g) 97,88  Cukry proste (g) 2,80  Sód (g) 1299,50 |
|  | | | | |
| **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 pastą mięsną z jarzynami (G), | Chleb razowy (1)  Masło (7)  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** | Kanapka z szynką, twaróg, sałatka  herbata | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Szynka wiejska (6)  Pomidor  Rzodkiewka  Sałata  Jogurt naturalny (7)  Twaróg (7) | 150  25  60  100  30  20  50  100 | Energia (kcal) 812,12  Białko (g) 41,09  Tłuszcz (g) 38,58  NKT (g) 20,56  Węglowodany (g) 89,12  Cukry proste (g) 3,55  Sód (g) 1363,83 |
| Energia (kcal) 2813,35 Białko (g) 127,59 Tłuszcz (g) 99,79  NKT (g) 55,77 Węglowodany (g) 391,28 Cukry proste (g) 29,24 Sód (g) 3722,97 | | | | |

**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**  **OKRES LAKTACJI** | | | | |
|  | **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  25  30  5  80  100 | Energia (kcal) 829,55  Białko (g) 42,58  Tłuszcz (g) 32,63  NKT (g) 20,09  Węglowodany (g) 100,63  Cukry proste (g) 2,59  Sód (g) 870,10 |
|  | | | | |
| **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** | Chleb razowy 50g, masło10g, jajko gotowane(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,, sałata, jogurt naturalny  herbata | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Szynka delikatesowa (6)  Sałata  Jogurt naturalny (7) | 150  25  80  10  150 | Energia (kcal) 669,76  Białko (g) 29,66  Tłuszcz (g) 28,24  NKT (g) 16,02  Węglowodany (g) 86,59  Cukry proste (g) 3,91  Sód (g) 1393,90 |
| Energia (kcal) 2547,08 Białko (g) 120,10 Tłuszcz (g) 92,80  NKT (g) 48,93 Węglowodany (g) 351,21 Cukry proste (g) 23,71 Sód (g) 2867,63 | | | | |

**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**  **OKRES LAKTACJI** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki z szynką, jabłko gotowane (G) | Mleko 2% (7)  Płatki owsiane (1)  Mleko 2% (7)  Kawa zbożowa (1)  Chleb razowy(1)  Masło (7)  Szynka drobiowa (6)  Jabłko | 200  30  200  3  100  25  80  200 | Energia (kcal) 823,22  Białko (g) 37,06  Tłuszcz (g) 32,05  NKT (g) 18,45  Węglowodany (g) 109,61  Cukry proste (g) 7,27  Sód (g) 1112,94 |
|  | | | | |
| **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,  Marchewka gotowana (1,7)  Kompot (G) | Włoszczyzna (9)  Ziemniaki  Liść laurowy, ziele ang.  Jajko (3)  Mąka (1)  Masło (7)  Koper, nać pietruszki  Ziemniaki  Ryba, filet (4)  Włoszczyzna (9)  Marchew  Mąka  Jabłko  Cebula  Marchew  Koncentrat z czarnej porzeczki  Cukier | 80  150  150  25  30  5  10  250  120  30  150  5  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) ,74  Sód (g) 550,35 |
|  | | | | |
| **Podwieczorek** | Kanapka z twarożkiem, pomidor | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Twaróg (7)  Pomidor | 50  10  50  50 | Energia (kcal) 246,10  Białko (g) 12,84  Tłuszcz (g) 10,65  NKT (g) 6,60  Węglowodany (g) 29,29  Cukry proste (g) 0,85  Sód (g) 254,94 |
|  | | | | |
| **Kolacja** | Kanapki z szynką, sałata  Herbata  Jogurt naturalny | Chleb razowy (1)  Masło (7)  Szynka wiejska (6)  Sałata  Jogurt naturalny (7) | 150  25  80  10  150 | Energia (kcal) 769,60  Białko (g) 28,81  Tłuszcz (g) 39,53  NKT (g) 20,27  Węglowodany (g) 87,28  Cukry proste (g) 4,60  Sód (g) 1569,77 |
| Energia (kcal) 2582,83 Białko (g) 119,80 Tłuszcz (g) 106,26  NKT (g) 53,37 Węglowodany (g) 332,61 Cukry proste (g) 23,28 Sód (g) 3779,52 | | | | |

**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**  **OKRES LAKTACJI** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Płatki owsiane na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki z pastą z twarożkiem, szynka delikatesowa, sałata | Mleko 2% (7)  Płatki owsiane (1)  Mleko 2% (7)  Kawa zbożowa (1)  Chleb razowy(1)  Masło (7)  Szynka delikatesowa (6)  Twaróg (7)  Sałata | 200  30  200  3  100  25  30  80  10 | Energia (kcal) 834,42  Białko (g) 43,65  Tłuszcz (g) 35,62  NKT (g) 20,70  Węglowodany (g) 95,04  Cukry proste (g) 2,68  Sód (g) 905,04 |
|  | | | | |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalny  Jabłko gotowane | 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 (1)  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)  Sałata | 150  25  60  50  10 | Energia (kcal) 697,00  Białko (g) 25,21  Tłuszcz (g) 37,29  NKT (g) 21,79  Węglowodany (g) 77,89  Cukry proste (g) 2,41  Sód (g) 1521,05 |
| Energia (kcal) 2690,80 Białko (g) 127,28 Tłuszcz (g) 104,86  NKT (g) 55,03 Węglowodany (g) 359,95 Cukry proste (g) 21,51 Sód (g)3017,63 | | | | |

**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**  **OKRES LAKTACJI** | | | | |
|  | **Posiłek** | **Produkt** | **[g]** | **Wartość odżywcza posiłku** |
| **I śniadanie** | Zacierka na mleku (G)  Kawa zbożowa (G)  Kanapki z kiełbasą szynkową, pomidor | Mleko 2% (7)  Mąka (1)  Mleko 2% (7)  Kawa zbożowa (1)  Chleb razowy(1)  Masło (7)  Kiełbasa szynkowa (6)  Pomidor | 200  30  200  3  100  15  80  100 | Energia (kcal) 783,25  Białko (g) 36,02  Tłuszcz (g) 32,44  NKT (g) 18,71  Węglowodany (g) 96,87  Cukry proste (g) 2,56  Sód (g) 1198,10 |
|  | | | | |
| **II śniadanie** | Jogurt naturalny  Jabłko gotowane (G) | 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,  Marchew gotowana (G)  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  Marchew  Mąka  Koncentrat z czarnej porzeczki  Cukier | 80  50  20  5  10  100  30  50  200  5  10  10  10  5 | Energia (kcal) 806,75  Białko (g) 40,41  Tłuszcz (g) 17,58  NKT (g) 3,98  Węglowodany (g) 140,01  Cukry proste (g) 11,77  Sód (g) 268,04 |
|  | | | | |
| **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) 694,50  Białko (g) 28,71  Tłuszcz (g) 30,45  NKT (g) 17,33  Węglowodany (g) 89,03  Cukry proste (g) 3,35  Sód (g) 1226,98 |
| Energia (kcal) 2684,37 Białko (g) 124,93 Tłuszcz (g) 94,64  NKT (g) 48,44 Węglowodany (g) 381,45 Cukry proste (g) 24,52 Sód (g) 3044,97 | | | | |

**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**