

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-17 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-17 wtorek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g sałata 20 g chałka 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczywo graham 80 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z buraczków 100 g surówka z kiszonych ogórków 100 g (<i>SEL, GOR</i>) Galeretka owocowa 150 g (<i>GLU, MLE</i>) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 100 g sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2368 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 35
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) chałka 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ziemniaki 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (<i>GLU</i>) buraczki gotowane 120 g (<i>GLU</i>) Galeretka owocowa 150 g (<i>GLU, MLE</i>) napój owocowy 250 ml		szynka familijna drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2362 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g pieczywo pszenne 80 g (<i>GLU</i>) chałka 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) Galeretka owocowa 150 g (<i>GLU, MLE</i>) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2394 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 24
	zoledkowa IIB	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) chałka 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Galeretka owocowa 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 120 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	sok jablkowy 200ml 1 szt	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa b/ml IId	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) szynka konserwowa wieprzowa 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/c 250 ml	szynka drobiowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>)	połędwica 'Ani' drobiowa. 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2329 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-17 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-17 wtorek	b/białk. VI + w chemiotet.	plátky owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g chałka 40 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (<i>GLU</i>)	połędwica 'Ani' drobiowa. 70 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2525 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 90 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa VII	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z kiszonych ogórków 120 g (<i>SEL, GOR</i>) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 40 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	połędwica 'Ani' drobiowa. 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2366 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 36