

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-18 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-18 środa	dieta śródziemnom.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 25 g (MLE) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka wielowarzywna 150 g warzywa gotowane 100 g (GLU, SEL) mus jabłkowy 100 g napój owocowy 250 ml		połówka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2467 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 40
	podst Bar	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kurczak pieczony 130 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wielowarzywna 150 g mus jabłkowy 100 g napój owocowy 250 ml		połówka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 150 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2417 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 32
	lekka Ila	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) mus jabłkowy 100 g napój owocowy 250 ml		połówka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2428 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 392 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 27
	zobłądkowa IIb	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100 g sucharki 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	zupa jarzynowa z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU)	ser biały krajanka 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połówka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2359 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa b/III d	szynka połówkowa (wieprzowa) 80 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (180g) 180 g waflę ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo pszenne 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-18 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-18 środa	b/białk. VI + w chemicznolifer.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2480 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa VII	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g waflę ryżowe beczukrowe 30 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) Surówka wielowarzywna 120 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2325 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 41