

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-21 SEKTOR 8 BARL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------|---|--|---|---|---|---|
| 2023-10-21 sobota | dieta śródziemnom. | zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | | zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza gryczana 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) surówka z buraczków 150 g surówka z ogórków zielonych z koperkiem 150 g napój owocowy 250 ml | | 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 150 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2325 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 41 |
| | podst Bar | zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) | | zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</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] 2350 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 28 |
| | lekka Ila | zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser biały mielony z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) | | zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza jęczmienna na sytko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml | | połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 100 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2389 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 26 |
| | złagodkowa IIB | zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser biały mielony z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) | jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>) | zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza jęczmienna na sytko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml | szynka drobiowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>) | 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 120 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2324 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22 |
| | cukrzycowa b/ml IId | szynka konserwowa wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml | Jabłko parzone (120g) 120 g | zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza jęczmienna na sytko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml | szynka drobiowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) | połędwica 'Ani' drobiowa. 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 24 |

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-21 SEKTOR 8 BARL

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|----------------------------|--|--|---|---|---|---|
| 2023-10-21 sobota | b/białk. VI + w chemioter. | zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) | zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml | szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) | połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2391 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22 |
| | cukrzycowa VII | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml | jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) | zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml | sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) | połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2310 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 40 |