

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-12 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-12 czwartek	dla śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan 1 szt(150g) 1 szt rzodkiewka 50 g pieczywo graham 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kiszonych ogórków 100 g ( <i>SEL, GOR</i> ) surówka z marchewki z chrzanem 100 g		twarożek z koperkiem 80 g ( <i>MLE</i> ) połędwica drobiowa 30 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2317 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 34
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan 1 szt(150g) 1 szt rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <i>SEL, GOR</i> )		twarożek z koperkiem 80 g ( <i>MLE</i> ) połędwica drobiowa 30 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2342 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan 1 szt(150g) 1 szt sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> )		twarożek z koperkiem 80 g ( <i>MLE</i> ) połędwica drobiowa 30 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2341 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zoławkowa IIB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 120 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <i>MLE</i> )	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> )	Galeretka owocowa 200 g ( <i>GLU, MLE</i> )	twarożek z koperkiem 80 g ( <i>MLE</i> ) połędwica drobiowa 30 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2336 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 24
	culkrycowa b/m IId	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (180g) 180 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <i>GLU, SEL</i> ) szpinak duszony 150 g	szynka złocista drobiowa 30 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	połędwica drobiowa 80 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2297 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 27
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan 1 szt(150g) 1 szt sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <i>MLE</i> )	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> )	Galeretka owocowa 150 g ( <i>GLU, MLE</i> )	twarożek z koperkiem 80 g ( <i>MLE</i> ) połędwica drobiowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2471 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 26

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-12 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-12	czwartek cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g rzodkiewka 50 g pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <b>SEL, GOR</b> )	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 31