

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-23 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-23 poniedziałek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU</i>) surówka z selera i jabłka 150 g (<i>SEL</i>) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>)		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2421 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 39
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa grysikowa z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU</i>) surówka z selera i jabłka 150 g (<i>SEL</i>) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>)		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) ogórek kiszony 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] 2310 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 34
	lekką Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Jabłko (120g) 120 g Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, 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 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2329 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 27
	zoledkowa IIB	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sałata liść 1 Por Jabłko (120g) 120 g 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 grysikowa z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, 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] 2352 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-23 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-23 poniedziałek	cukrzycowa b/mi lid	połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 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	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU)	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, GOR)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2308 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2583 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa VII	połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLU, SOJ) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLU) surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2373 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 40