

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-24 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-24 wtorek	dzień śródziennom.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g winogrono 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony w sosie cebulowym (1) 100 g (GLU, JAJ) surówka z białej kapusty 150 g szpinak gotowany 100 g (GLU) napój owocowy 250 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2323 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 37
	podst Bar	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g winogrono 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony w sosie cebulowym (1) 100 g (GLU, JAJ) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2251 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka lla	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2270 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 20
	zołędkowa llb	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	południca z koperkiem (drobiowa) 20 g (GLU, SOJ, MLE) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) sałata liść 1 Por	południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2307 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 20

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-24 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-24 wtorek	cukrzycowa b/ml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 40 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	połudwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</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] 2258 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 26
	b/białk.VI + w chemioter.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) winogrono 50 g pomidor 50 g 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>)	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 160 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>)	połudwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</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] 2658 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 25 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por 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 ryżowa z natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>)	połudwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2290 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 273 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 34