

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-26 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-26 czwartek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza gryczana 200 g sztućka mięsa w sosie cebulowym (2) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z marchewki 150 g Brokuły gotowane 100 g mus jabłkowy 100 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 60 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2414 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 45
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g 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 fasolowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza gryczana 200 g sztućka mięsa w sosie cebulowym (2) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2271 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 35
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ser biały mielony z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		połudwica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2150 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zolejdkowa IIB	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ser biały mielony z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	połudwica drobiowa 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko parzone (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] 2304 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-26 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-26 czwartek	ciukrzykowa b/ml III	południca sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) sos pieczeniowy 50 ml (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	południca drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2265 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/biak. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	południca drobiowa 70 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2303 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 26
	ciukrzykowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJ) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	południca drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2246 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 41