

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-27 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-27 piątek	dzieta śródziemnom.	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) marmolada owocowa 50 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Jabłko (120g) 120 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g fasolka szparagowa gotowana 150 g ( <b>GLU</b> )		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2623 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 39
	podst Bar	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) marmolada owocowa 50 g Jabłko (120g) 120 g Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2286 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Ila	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1868 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 25
	zolepkowa IIB	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) marmolada owocowa 50 g Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> )	sok jabłkowy 200ml 1 szt wafle ryżowe 30 g masło 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2283 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-27 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-27 piątek	cukrzykowa b/ml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml waflę ryżowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)	Kalafior z wody 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 264 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1919 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/białk.VI + w chemioter.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)	poledwica z koperkiem (drobiowa) 20 g (GLU, SOJ, MLE) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 70 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2140 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 33
	cukrzykowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka 50 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLU, RYB, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g	Kalafior z wody 150 g	szynka poledwicowa (wieprzowa) 60 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1965 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 41