

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-28 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-28 sobota	dzieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) połudwica sopocka wieprzowa 30 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <i>MLE</i> ) śliwki 100 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) kasza gryczana 200 g pulpet z mięsa mieszanego w sosie jarzynowym 80 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) Kalańior z wody 120 g napoj owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 120 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2313 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 46
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) połudwica sopocka wieprzowa 30 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <i>MLE</i> ) śliwki 100 g sałata liść 1 Por 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 barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) kasza gryczana 200 g pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napoj owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2412 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 37
	lekka lila	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) połudwica sopocka wieprzowa 30 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <i>MLE</i> ) sałata 20 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> )		zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) kasza jęczmienna na sytko 200 g ( <i>GLU</i> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napoj owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 140 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2252 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 25
	zolejkowa lila	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) połudwica sopocka wieprzowa 30 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <i>MLE</i> ) sałata 20 g pieczywo pszenne 110 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <i>MLE</i> )	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) kasza jęczmienna na sytko 200 g ( <i>GLU</i> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napoj owocowy 250 ml	pastę z jajka z koperkiem 20 g ( <i>JAJ</i> ) pieczywo pszenne 30 g ( <i>GLU</i> )	Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 110 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2300 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-28 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-28 sobota	cukrzykowa b/ml lid	południca sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g Jabłko parzone (120g) 120 g	napój owocowy b/c 250 ml zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 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)	pastą z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	Szynka bartenka 60 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2303 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 26
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) śliwki 100 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 160 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	pastą z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	Szynka bartenka 70 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2540 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 32
	cukrzykowa VII	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 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	pastą z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) pieczywo graham 30 g (GLU)	Szynka bartenka 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2297 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 36