

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-13 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-13 piętek	dzieta śródziemnom.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) gruszka 1szt 150 g sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) sałata z maślaną 150 g (MLE) surówka z kiszanej kapusty 100 g (GOR)		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z piersi z kurczaka z kaszą gryczaną, papryką, pomidorami ,sałata i pestkami słonecznika 200 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2303 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 32
	podst Bar	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR)		Kiełbasa podwawelska na gorąco 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) chrzan 20 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2324 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekkka Ila	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2287 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 27
	zołędkowa IIB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)	ser biały krajanka 30 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2316 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 30
	culkrycowa b/ml IId	Kasza manna na wywarze z jarzyn 300 ml (GLU, SEL) szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor sparzony 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)	poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 80 g (SOJ, MLE) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2299 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 12 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-13 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-13 piątek	b/białk. VI + w chemicznym.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)	ser biały krajanka 30 g (MLE) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLU)	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2426 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 36
	cukrzycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml waflę ryżowe bezcukrowe 40 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR)	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2326 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 40