

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-06 SEKTOR 8 BARLI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-06 piątek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) marmolada owocowa 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)		szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Brokuły gotowane 100 g sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (GLU, JAJ, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2299 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 28
	podst Bar	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) marmolada owocowa 50 g (JAJ) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka konserwowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2148 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 19
	lekka Ila	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) marmolada owocowa 50 g szynka złocista drobiowa 20 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 80 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1942 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 24
	zoledkowa IIB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka złocista drobiowa 40 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 80 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)	kielbasa zielonogórska 20 g (SOJ, GOR) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2190 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa b1ml IId	szynka złocista drobiowa 70 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 80 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)	białko z jajka 50 g (JAJ) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1938 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-06 SEKTOR 8 BARLI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-06 piątek	b/białk.VI + w chemicznym.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka złocista drobiowa 70 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 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 80 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)	Jajko gotowane 50 g (JAJ) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2285 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa VII	szynka złocista drobiowa 30 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 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 80 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR)	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, GOR)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1934 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 250 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 34