

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-09 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-09 poniedziałek	dieta śródziemnom.	plátky owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g parówka drobiowa na ciepło (1szt) 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g rogalik maślany (80g) 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (<i>SEL</i>) kasza gryczana 200 g kotlet mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) surówka wielowarzywna 150 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>)		ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2382 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 30
	podst Bar	plátky owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g parówka drobiowa na ciepło (1szt) 80 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) rogalik maślany (80g) 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (<i>SEL</i>) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) surówka wielowarzywna 150 g		ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2382 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Ila	plátky owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g parówka drobiowa na ciepło (1szt) 80 g (<i>SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g rogalik maślany (80g) 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>)		połędwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2338 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 28
	zoledkowa IIb	plátky owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 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>)	twarożek z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (<i>GLU</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>)	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	połędwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2315 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-09 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-09 poniedziałek	cukrzycowa b/ml lid	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jabłko (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU)	Brokuły gotowane 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2316 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 33
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) parówka drobiowa na ciepło (1szt) 80 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	twarożek z koperkiem 70 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLU)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU)	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 20 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g	połędwica drobiowa 70 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2465 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa VII	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka wielowarzywna 150 g	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2279 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 46