

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-14 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-14 sobota	dietę śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) pasztecik sojowy 50 g (<i>SOJ</i>) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa pejszanka z ziemniakami i kapustą 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza gryczana 200 g zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) surówka z buraczków 150 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>)		południca sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2344 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 41
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) szynka włoska wieprzowa 50 g ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa pejszanka z ziemniakami i kapustą 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza gryczana 200 g zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) surówka z buraczków 150 g		południca sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2314 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka lila	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) szynka włoska wieprzowa 50 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g		południca 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] 2343 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 24
	zołędkowa llb	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) szynka włoska wieprzowa 50 g ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	południca 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] 2337 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 24
	culkrzykowa b/ml lld	szynka włoska wieprzowa 80 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	południca drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>)	sok pomidorowy 200 ml Chrupki kukurydziane 50 g	południca sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2314 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 34
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) szynka włoska wieprzowa 50 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) buraczki gotowane 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>)	południca sopočka wieprzowa 70 g (<i>GLU, SOJ</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] 2392 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-14 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-14 sobota	cukrzycowa VII	ser biały mielony z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) szynka włoska wieprzowa 50 g ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza gryczana 200 g pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Surówka z buraczków 150 g	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>)	południca sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2300 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 38