

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-07 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-07 sobota	dzieta srodziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połudwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałata 20 g gruszka 1szt 150 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) potrawka z kurczaka z warzywami z natką pietruszki (2) 150 g (GLU, SEL) surówka z marchewki z chrzanem 150 g surówka z kiszonych ogórków 100 g (SEL, GOR)		ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2341 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 46
	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połudwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR)		kielbasa podwawelska 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) musztarda 15 g (GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2330 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka lila	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połudwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 120 g (GLU)		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 28
	zoledkowa llb	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połudwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) sucharki 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Herbata 250 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 20 g (SOJ, MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2353 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 29
	culkrycowa b/m lild	połudwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 120 g (GLU)	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 150 g pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2344 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-07 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-07 sobota	b/białk. VI + w chemicznym.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 160 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU)	szynka połówkowa (wieprzowa) 20 g (SOJ, MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2518 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 31
	cukrzycowa VII	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 250 ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR)	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 250 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 44