

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-11 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-11 środa	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) papryka świeża 50 g pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g ( <b>GLU</b> ) surówka z białej kapusty 150 g sok pomidorowy 200 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka z pomidorów, sałaty, sera białego z olejem rzepakowym 100 g ( <b>MLE</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2495 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 32
	podst Bar	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g ( <b>GLU</b> ) surówka z białej kapusty 150 g		paszтет z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2322 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekką Ila	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) szpinak gotowany 150 g		południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2313 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 20
	zoledkowa IIB	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) szpinak gotowany 150 g	sok jabłkowy 200ml 1 szt	południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 389 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzycowa b/ml IId	ryż na wywarze z jarzyn 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) szpinak gotowany 150 g	Brokuły gotowane 150 g pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 15 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-10-11 SEKTOR 8 BARL

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-11 środa	b/białk. VI + w chemicznym.	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLE</b> )	zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) szpinak gotowany 150 g	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLU</b> )	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2548 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 397 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z białej kapusty 150 g	sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka z pomidorów, sałaty, sera białego z olejem rzepakowym 100 g ( <b>MLE</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2311 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 41