

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-10 wtorek	dzieta śródziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 30 g (SOJ, MLE) pomidor 50 g arbuz 150 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka z kiszonych ogórków 100 g (SEL, GOR) surówka z buraczków 150 g		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2332 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 32
	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 30 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka z buraczków 150 g		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2306 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Ila	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU)		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2329 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 24
	zoledkowa IIB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) poledwica '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)	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU)	mus jabłkowy 100 g	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2357 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 24

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-10 wtorek	cukrzycowa b/ml lid	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 30 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU)	Jabłko parzone (120g) 120 g	poledwica 'Ani' drobiowa. 80 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2300 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/białk. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU)	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	poledwica 'Ani' drobiowa. 80 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2374 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa VII	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SEL) Surówka z buraczków 150 g	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2296 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 41