

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2281 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 35
	podst Bar	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2356 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Ila	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml kisiel owocowy b/c 150 ml		poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2218 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 28
	złotkowa lib	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kisiel owocowy b/c 150 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 20 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2112 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 28
	okrzywcowa b/ml IId	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 150 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c 250 ml	poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) pieczywo pszenne 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2147 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/biak.VI + w chemioter.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 160 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2453 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 387 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	całkowitowa VII	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Salatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (SEL, GOR) kasza gryczana 30 g (GLU) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2224 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 45
	dłata śródziennom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo graham 80 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml kisiel owocowy b/c 200 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 100 g kefir 200 ml (MLE) Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) salatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 100 g salatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2104 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 34
2023-11-14 wtorek	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 120 g (GLU) Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) napój owocowy 250 ml		szynka rodzinna drobiowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) salatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2097 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 80 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) salatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2093 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 22
	złagodkowa IIB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 60 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) salatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2026 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 21
	całkowitowa b/ml IId	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLU, SEL) szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	szynka drobiowa 20 g (SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	połędwica 'Ani' drobiowa. 60 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) salatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2216 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-14 wtorek	białki VI + w chemioter.	platkı owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g chalka 40 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	kefir 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLU)	połędwica 'Ani' drobiowa. 70 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2224 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 22
	całkicycowa VII	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 120 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica 'Ani' drobiowa. 60 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2253 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 36
2023-11-15 środa	dłata srodziennom.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 25 g (MLE) szynka połędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka wielowarzywna 150 g warzywa gotowane 100 g (GLU, SEL) mus jabłkowy 100 g napój owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (SOJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2430 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 40
	podst Bar	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kurczak pieczony 130 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wielowarzywna 150 g mus jabłkowy 100 g napój owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (SOJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2557 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka Ila	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka połędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) mus jabłkowy 100 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów, salaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2466 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zolejdkowa IIb	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka połędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	mus jabłkowy 100 g sucharki 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	zupa jarzynowa z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów, salaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2509 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 8 BA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-11-15 środa	cukrzykowa b/ml lid	szynka połączwica (wieprzowa) 80 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuly gotowane 150 g pieczywo pszenne 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 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] 2494 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/białk. VI + w chemiofer.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połączwica (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	połączwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałata z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2624 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa VII	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połączwica (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) Surówka wielowarzywna 120 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuly gotowane 150 g pieczywo graham 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2576 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 42
2023-11-16 czwartek	dzieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) papryka świeża 50 g mix sałat z natką pietruszki 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLU, SEL) surowka z marchewki 100 g Kalafior z wody 100 g napój owocowy 250 ml		pasztet sojowy 50 g (SOJ) połączwica wiśniowa (wieprzowa) 25 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2394 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 42
	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) papryka świeża 50 g mix sałat z natką pietruszki 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLU, SEL) surowka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		połączwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2340 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Ila	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) mix sałat z natką pietruszki 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połączwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2318 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 8 BA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-16 czwartek	zolepkowa IIB ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) mix салат z natką pietruszki 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	poledwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2339 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa b/ml IId ogonówka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) mix салат z natką pietruszki 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokula i jajka 150 g (JAJ) pieczywo graham 50 g (GLU)	poledwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2310 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 36
	b/białk. VI + w chemioter. ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) mix салат z natką pietruszki 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml	sałatka z brokula i jajka 150 g (JAJ)	poledwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2490 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa VII ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokula i jajka 150 g (JAJ)	poledwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2307 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 35
2023-11-17 piątek	dieta śródziemnom. kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) rogalik maślane 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 250 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR) fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 100 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJ) poledwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g sałatka z makaronu ciemnego z papryką, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2430 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 36
	podst Bar kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) rogalik maślane 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJ) poledwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2255 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 8 BA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-17 piątek	lekka Ila kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) Kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 120 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml		poledwica z natką 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 110 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2271 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zolańkowa IIB kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń z/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 120 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml	pastę z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (<i>SEL</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 20 g (<i>GLU</i>)	poledwica z natką 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2312 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa bImlIid poledwica sopočka wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml	pastę z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (<i>SEL</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 50 g (<i>GLU</i>)	poledwica z natką 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2314 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 46
	bIbiakVI + w chemioler. kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) Kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń z/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml	pastę z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (<i>SEL</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>)	poledwica z natką 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2468 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa VII poledwica sopočka wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) ogórek zielony 50 g mix sałat z natką pietruszki 40 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) fasolka szparagowa gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/c 250 ml	pastę z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (<i>SEL</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 50 g (<i>GLU</i>)	poledwica z natką 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2400 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 42
2023-11-18 sobota	dieta śródziennom. zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza gryczana 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) surówka z buraczków 150 g surówka z ogórków zielonych z koperkiem 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 150 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2325 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 41

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-18 sobota	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (2) 50 g (MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka familijna drobiowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2350 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Ila	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2389 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zobądkowa IIB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	szynka drobiowa 20 g (SOJ, MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2324 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzykowa bIml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 50 g (GLU)	połędwica 'Ani' drobiowa. 80 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 24
	b/białk. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	szynka drobiowa 40 g (SOJ, MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2391 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzykowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2850 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 144 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-19 niedziela	dzieta śródziemnom.	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser topiony (1) 25 g (MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) papryka świeża 50 g jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2418 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 26
	podst Bar	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser topiony (1) 25 g (MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2264 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 268 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka Ila	szynka gotowana wieprzowa 50 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) kissiel owocowy z/c 200 ml		południca drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2294 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 21
	zobłądkowa IIB	szynka gotowana wieprzowa 50 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kissiel owocowy z/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	południca drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2314 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 22
	culkrycowa b/ml IId	szynka gotowana wieprzowa 80 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kissiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	południca drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2272 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 22
	b/białk VI + w chemioler.	szynka gotowana wieprzowa 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	południca drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2333 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 22
	culkrycowa VII	szynka gotowana wieprzowa 80 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kissiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLE) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	południca drobiowa miodowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2282 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 30