

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-20 poniedziałek	dietla śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) pieczywo graham 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g ( <i>GLU</i> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <i>SEL</i> ) kefir 200 ml ( <i>MLE</i> ) napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g ( <i>GLU, JAJ, GOR</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 120 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2397 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 39
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		zupa grysikowa z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g ( <i>GLU</i> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <i>SEL</i> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <i>MLE</i> ) napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) ogórek kiszony 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2272 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 34
	lekka lila	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ) Jabłko (120g) 120 g Ciasto drożdżowe 30 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) sałatka jarzynowa 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2285 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 27
	zoławkowa lib	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ) Ciasto drożdżowe 30 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) sałata liść 1 Por Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <i>MLE</i> )	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) sałatka jarzynowa 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2308 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa b/ml lid	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	mus jablkowy 100 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g ( <i>GLU, JAJ, GOR</i> )	poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2285 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/biak VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	pastą z jajka z koperkiem 40 g ( <i>JAJ</i> ) pieczywo pszenne 30 g ( <i>GLU</i> )	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <i>MLE</i> )	poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) sałatka jarzynowa 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2539 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-20	poniedziałek	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml ( <i>MLE</i> )	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g ( <i>GLU</i> ) surówka z selera i jabłka 120 g ( <i>SEL</i> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <i>MLE</i> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <i>GLU, JAJ, GOR</i> )	poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) ogórek kiszony 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2350 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dieta śródziemnom.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <i>MLE</i> ) Szynka bartenika 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <i>MLE</i> ) pomidor 50 g winogrono 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 pomidorowa z ryżem 450 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g wątróbka drobiowa z cebulką 100 g surówka z białej kapusty 150 g szpinak gotowany 100 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) ogórek zielony 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2323 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 37
2023-11-21	wtorek	podst Bar	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <i>MLE</i> ) Szynka bartenika 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <i>MLE</i> ) pomidor 50 g winogrono 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g wątróbka drobiowa z cebulką 100 g surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 150 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2251 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Ila	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <i>MLE</i> ) Szynka bartenika 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <i>MLE</i> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <i>SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) szpinak gotowany 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 150 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2270 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 20
	Zołądkowa IIB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <i>MLE</i> ) Szynka bartenika 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <i>MLE</i> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	sok jablkowy 200ml 1 szt	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <i>SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) szpinak gotowany 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml	poledwica z koperkiem (drobiowa) 20 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) masło 82% 5 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g ( <i>GLU</i> ) sałata liść 1 Por	poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2307 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 20
	całkowita b/ml IId	Szynka bartenika 80 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <i>SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) szpinak gotowany 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy b/c 250 ml	Brokoly gotowane 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 40 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2258 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 26

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 8 BA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-11-21 wtorek	b/biak.VI + w.chemioter.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka barńnika 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) winogrono 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 160 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) szpinak gotowany 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> )	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2658 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa VII	Szynka barńnika 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2290 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 273 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 34
2023-11-22 środa	dłeta śródziennom.	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń rzymska 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) ser żółty (1) 25 g ( <b>MLE</b> ) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) mix sałat z natką pietruszki 40 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 100 g Kalafor z wody 100 g napój owocowy 250 ml		ser biały krajanka 60 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 150 g kiwi 1/2 szt (60g ) 60 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2723 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 40	
	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń rzymska 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) ser żółty (1) 25 g ( <b>MLE</b> ) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g kiwi 1/2 szt (60g ) 60 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka Ila	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g kiwi 1/2 szt (60g ) 60 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2521 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 25

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 8 BA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-22 środa	zolakowa IIB zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) miód wielokwiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2570 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 22
	zolakowa b/ml IId szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g mus jabłkowy 100 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	szynka polędwicowa (wieprzowa) 20 g (SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	kielbasa krakowska (drobiowa) 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2210 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 23
	b/białk. VI + w chemiofer. zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	kielbasa krakowska (drobiowa) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2807 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 24
	zolakowa VII szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	sałatka z pomidorów, sałaty sera białego z olejem rzepakowym 200 g (MLE) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2279 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 34
2023-11-23 czwartek	dieta srodziennom. płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g Brokuły gotowane 100 g mus jabłkowy 100 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2439 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 46

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 8 BA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-11-23 czwartek	podsi Bar	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) poledwica sopočka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) kasza gryczana 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2295 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 36	
	lekką Ila	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) poledwica sopočka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) ser biały mielony z koperkiem 50 g ( <i>MLE</i> ) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <i>GLU</i> ) sztučka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 60 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 120 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2150 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 26	
	zołądkowa IIB	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) poledwica sopočka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) ser biały mielony z koperkiem 50 g ( <i>MLE</i> ) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <i>MLE</i> )	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <i>GLU</i> ) sztučka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <i>GLU, MLE</i> )	poledwica drobiowa 60 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa bI/ml IId	poledwica sopočka wieprzowa 80 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <i>GLU</i> ) sztučka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy b/c 250 ml	Brokoly gotowane 150 g pieczywo graham 30 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 5 g ( <i>MLE</i> )	poledwica drobiowa 60 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2150 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/białk.VI + w chemioter.	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) poledwica sopočka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Banan (1/2 szt) 100 g ser biały mielony z koperkiem 50 g ( <i>MLE</i> )	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <i>MLE</i> )	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <i>GLU</i> ) sztučka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <i>GLU, MLE</i> )	poledwica drobiowa 70 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2303 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa VII	Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) poledwica sopočka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) sałata 20 g pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml poledwica sopočka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> )	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) kasza gryczana 200 g sztučka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokoly gotowane 150 g pieczywo graham 50 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	poledwica drobiowa 60 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2246 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 41

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-24 piątek	dzień śródziennom.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) marmolada owocowa 50 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2485 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 39
	podst Bar	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) marmolada owocowa 50 g Jabłko (120g) 120 g serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) ogórek zielony 50 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 400 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2296 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Ila	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) 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 400 ml (GLU, SEL) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) Budyń z/c 200 g (GLU, MLE) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2292 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zołądkowa IIb	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) marmolada owocowa 50 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) 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)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 sztk wafle ryżowe 30 g masło 82% 5 g (MLE)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2288 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa b/ml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, 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 200 ml wafle ryżowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 264 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1924 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-24 piątek	b/biak.VI + w chemioter.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g 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 krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	połędwica z koperkiem (drobiowa) 20 g (GLU, SOJ, MLE) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	szynka połędwicowa (wieprzowa) 70 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2145 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 33
	całkizycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka 50 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLU, RYB, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafor z wody 150 g	szynka połędwicowa (wieprzowa) 60 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g mix sałat z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2009 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 42
2023-11-25 sobota	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) śliwki 100 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g pulpet z mięsa mieszanego w sosie jarzynowym 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLU, GOR) Kalafor z wody 120 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2413 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 44
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) śliwki 100 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 barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLU, GOR) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2512 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 35
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 140 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2195 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 25
	zoładkowa IIB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	pasta z jajka z koperkiem 20 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Szynka bartnika 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2244 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 8 BA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-11-25 sobota	całkowycowa b/ml i/lid	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, SOJ) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g jabłko parzone (120g) 120 g	napój owocowy b/c 250 ml zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	Szynka bartenka 60 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2241 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 26
	b/biaki VI + w chemioler.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) śliwki 100 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)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 160 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	Szynka bartenka 70 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2461 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 32
	całkowycowa VII	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) pieczywo graham 30 g (GLU)	Szynka bartenka 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2240 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 36
2023-11-26 niedziela	dieta śródziemnom.	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) dżemik 25 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 150 g Brokuły gotowane 100 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJ) pasztet sojowy 60 g (SOJ) jabłko (120g) 120 g sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2321 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 40	
	podsi Bar	ser żółty (2) 50 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) 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 rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2316 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Ila	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) dżemik 25 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) 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)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2239 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 23



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-26 niedziela	żółdkowa IIb	dżemik 25 g poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) 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)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2289 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa b/ml IId	poledwica 'Ani' drobiowa. 80 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	kisiel owocowy b/c 150 ml	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2291 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 25
	b/białk.VI + w chemioter.	ser żółty (2) 50 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (120g) 120 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)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	napój owocowy 250 ml zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony 40 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2515 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa VII	ser biały krajanka 50 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2185 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 31