

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	dieta śródziennom.	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 Jabłko (120g) 120 g 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 w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)		pasztet z indyka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty (1) 30 g (MLE) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2151 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 34
	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 Jabłko (120g) 120 g 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 w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ser żółty (1) 30 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2170 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka IIa	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 kissiel owocowy b/c 150 ml		połędwica sopocka 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 IIb	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)	kissiel 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)	połędwica sopocka 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	cukrzycowa b/ml lld	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	połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) pieczywo pszenne 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica sopocka 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/białk. 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)	połędwica sopocka 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
	cukrzycowa 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)	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] 2043 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 43
2023-12-12 wtorek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g mix sałat z natką pietruszki 50 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) grejfrut 100 g napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 100 g sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2235 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 43

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-12 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) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2302 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 35
	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		polędwica 'Ani' drobiowa. 50 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] 2093 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 22
	złotkowa 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	polędwica 'Ani' drobiowa. 50 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] 2026 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 21
	cukrzykowa 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		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)	polędwica 'Ani' drobiowa. 60 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2172 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2023-12-12 wtorek	b/białk. VI + w chemioter.	płatki 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 chałka 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) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLU)	polędwica '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] 2201 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa 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	grejfrut 100 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) 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)	polędwica '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] 2227 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 37
2023-12-13 środa	dieta śródziemnom.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g ogórek zielony 50 g papryka świeża 30 g 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 napoj owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (SOJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2521 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 42

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-13 środa	podst Bar	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połówkowa (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, sałaty, 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] 2581 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 33
	lekka Ila	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka połówkowa (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		połówka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów, sałaty, 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
	zółdkowa IIb	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka połówkowa (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)	połówka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 2509 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa b/ml IId	szynka połówkowa (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	Brokuły gotowane 150 g pieczywo pszenne 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, 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] 2494 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-13 środa	b/białk.VI + w chemioler.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połówkowa (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)	połowica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka 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
	cukrzycowa VII	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połówkowa (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	grejfrut 100 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	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka 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] 2396 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 40
2023-12-14 czwartek	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (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) surówka z marchewki z chrzanem 100 g Kalafior z wody 100 g napój owocowy 250 ml		pasztet sojowy 50 g (SOJ) połowica 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] 2374 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 42
	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (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) surówka z marchewki z chrzanem 150 g napój owocowy 250 ml		połowica 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] 2359 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-14 czwartek	lekka lla	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały mielony z natką pietruski 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (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		połudwica 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] 2325 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 23
	zoledkowa llb	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały mielony z natką pietruski 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (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)	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	połudwica 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] 2346 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa b/ml lld	ogonówka wieprzowa 80 g (SOJ) mix sałat 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 brokuła i jajka 150 g (JAJ) pieczywo graham 50 g (GLU)	połudwica 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] 2309 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 36
	b/bialk.VI + w chemioter.	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały mielony z natką pietruski 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (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)	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 brokuła i jajka 150 g (JAJ)	połudwica 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] 2497 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-14 czwartek	cukrzycowa VII	ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJ) papryka świeża 50 g (GLU) 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 brokuła i jajka 150 g (JAJ)	połędwica 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] 2300 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 35
	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) ogórek zielony 50 g mix sałat z natką pietruszki 50 g 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) połędwica 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] 2463 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 37
	lekka Ila	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) rogalik maślany 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 gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) szpinak gotowany 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2176 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2023-12-15 piątek	żółtkowa IIb	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 60 g (GLU) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE)	Budyń z/c 200 g (GLU, MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) szpinak gotowany 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml	pasta z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (SEL) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 20 g (GLU)	połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2386 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzykowa b/ml IId	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) 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 Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) szpinak gotowany 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml	pasta z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (SEL) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU)	połędwica z natką 80 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] 2159 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 40
	b/bialk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo pszenne 100 g (GLU) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)	Budyń z/c 200 g (GLU, MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) szpinak gotowany 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml	pasta z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2525 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzykowa VII	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) pieczywo graham 130 g (GLU) ogórek zielony 50 g mix sałat z natką pietruszki 40 g sałata liść 1 Por 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 Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	pasta z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (SEL) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU)	połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2396 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 42

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2023-12-16 sobota	dieta śródziemnom.	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 pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie chrzanowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 150 g surówka z ogórków zielonych z koperkiem 150 g napoj owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' drobiowa. 60 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2204 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 38
	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) ryż brązowy 200 g schab gotowany w sosie chrzanowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj 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] 2257 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 30
	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) ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		polędwica '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] 2327 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 22
	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) ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml	szynka drobiowa 20 g (SOJ, MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	polędwica '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] 2261 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 19

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-16 sobota	cukrzycowa b/ml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	szynka drobiowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>)	połędwica 'Ani' drobiowa. 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2241 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 12 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 21
	b/białk. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser biały mielony z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) 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>)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	szynka drobiowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</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	Wartość energetyczna [kcal] 2329 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser biały mielony z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 50 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż brązowy 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) 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 (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 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	Wartość energetyczna [kcal] 2722 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 134 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 41
2023-12-17 niedziela	dieta śródziemnom.	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (<i>SOJ</i>) ogórek zielony 50 g Ciasteczka maślane 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g Brokuły gotowane 100 g napój owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) papryka świeża 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2745 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 131 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-17 niedziela	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 kapusty pekińskiej 150 g 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] 2347 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 22
	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) kisiel owocowy z/c 200 ml		połędwica 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
	zoledkowa 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)	kisiel 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)	połędwica 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
	cukrzykowa 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	kisiel 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)	połędwica 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2023-12-17 niedziela	b/białk.VI + w chemioter.	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)	połędwica 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
	cukrzycowa 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	kisiel 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)	połędwica 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