

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną 450 ml (MLE, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLU) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) kefir 200 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (GLU, JAJ, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2395 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 39
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną 450 ml (MLE, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLU) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2252 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 34
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabko (120g) 120 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 grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2281 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	zołędkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por Jabłko (120g) 120 g 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 grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa b/ml IId	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 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)	mus jabłkowy 100 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, GOR)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2281 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por 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)	pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2535 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa VII	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną 450 ml (MLE, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLU) surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2348 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-16 wtorek	dieta śródziemnom.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenika 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g wątróbka drobiowa z cebulką 100 g surówka z białej kapusty 150 g szpinak gotowany 100 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2388 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 35
	podst Bar	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenika 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g wątróbka drobiowa z cebulką 100 g surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 150 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2316 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Ila	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenika 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2245 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 20
	złódkowa IIb	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenika 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 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 ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) 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) sałata liść 1 Por	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2282 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-16 wtorek	cukrzycowa b/ml IId	Szynka bartenika 80 g pomidor 50 g 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	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2181 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 26
	b/biolk. VI + w chemioter.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenika 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) winogrono 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 160 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2609 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa VII	Szynka bartenika 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 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 ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, GOR)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2266 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 273 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 34
2024-01-17 środa	dieta śródziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń rzymska 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ser żółty (1) 25 g (MLE) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) mix sałat z natką pietruszki 40 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 100 g Kalafior z wody 100 g napój owocowy 250 ml		ser biały krajanka 60 g (MLE) 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 (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-17 środa	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczeń rzymska 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) ser żółty (1) 25 g (<i>MLE</i>) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g kiwi 1/2 szt (60g) 60 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] 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 (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g kiwi 1/2 szt (60g) 60 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) 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
	złotkowa IIB	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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] 2567 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa b/ml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g mus jabłkowy 100 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/c 250 ml	szynka poławdicowa (wieprzowa) 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	kielbasa krakowska (drobiowa) 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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] 2206 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-17 środa	b/bialk. 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 żółty (1) 50 g (<i>MLE</i>) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>)	zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	kielbasa krakowska (drobiowa) 70 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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] 2807 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser żółty (1) 50 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	sałatka z pomidorów, sałaty, sera białego z olejem rzepakowym 200 g (<i>MLE</i>) ogórek konserwowy 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] 2275 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 269 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 34
2024-01-18 czwartek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) połędwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		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 kapusty pekińskiej 150 g Brokuły gotowane 100 g mus jabłkowy 100 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 60 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2502 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 42
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) połędwica 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 kapusty pekińskiej 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] 2358 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-18 czwartek	lekka Ila	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2165 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 28
	żółdkowa IIB	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2320 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzycowa b/mI IId	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2165 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 32
	b/białk. VI + w chemioter.	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	połędwica drobiowa 70 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] 2319 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-18 czwartek	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2212 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 39
		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) mandarynka 1szt (100g) 100 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 połędwiczna (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] 2475 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 38
		kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) marmolada owocowa 50 g mandarynka 1szt (100g) 100 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 połędwiczna (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] 2286 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 30
		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 połędwiczna (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] 2289 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-19 piątek	żołądkowa I Ib	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) marmolada owocowa 50 g Ciasteczka maślane 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Jabłko (120g) 120 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>)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt wafle ryżowe 30 g masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	szynka poledwiczna (wieprzowa) 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2284 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa b/ml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	szynka poledwiczna (wieprzowa) 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 264 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1920 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/białk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 70 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 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>)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</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>)	szynka poledwiczna (wieprzowa) 70 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 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] 2141 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 33
	cukrzycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) mandarynka 1szt (100g) 100 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g	szynka poledwiczna (wieprzowa) 60 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g mix sałat z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1995 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 41

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-20 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) gruszka 1szt 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) Kalafior 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] 2411 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 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) gruszka 1szt 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] 2510 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 51 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) sztuka 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
	zjadkowa 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) sztuka 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 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-20 sobota	cukrzycowa b/ml lid	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, 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 sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml	pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	Szynka bartenika 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/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) 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 sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 160 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml	pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	Szynka bartenika 70 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2415 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa VII	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) połędwica 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) gruszka 1szt 100 g	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g sztuka 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 bartenika 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] 2284 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 38
2024-01-21 niedziela	dieta śródziemnom.	połędwica '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 napoj 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] 2319 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-21 niedziela	podst Bar	ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) połędwica 'Ani' drobiowa. 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ogórek konserwowy 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałata liść 1 Por 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 rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2314 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Ila	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) dżemik 25 g Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</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>)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) 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
	zoledkowa Ilib	dżemik 25 g połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</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>)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (<i>GLU</i>) 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	połędwica 'Ani' drobiowa. 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	kisiel owocowy b/c 150 ml	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 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] 2291 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-21 niedziela	b/białk. VI + w chemioter.	ser żółty (2) 50 g (MLE) połędwica '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)	napoj 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) napoj 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) połędwica '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