

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (<i>GLU</i>) surówka wielowarzywna 150 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>) napoj owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2630 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 35
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) babka piaskowa 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (<i>GLU</i>) surówka wielowarzywna 150 g napoj owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2508 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka IIa	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g babka piaskowa 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2212 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 27
	zołądkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g babka piaskowa 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>)	twarożek z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (<i>GLU</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2244 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	cukrzycowa b/ml lid	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 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>)	Jabłko (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2321 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 33
	b/bialk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 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>)	twarożek z koperkiem 70 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (<i>GLU</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) pieczywo pszenne 20 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>) Jabłko parzone (120g) 120 g	połędwica sopocka wieprzowa 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2461 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa VII	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) pieczywo graham 110 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 50 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 50 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2370 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 292 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 46
2024-01-30 wtorek	dieta śródziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) szynka połędwiczowa (wieprzowa) 30 g (<i>SOJ, MLE</i>) pomidor 50 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>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 pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) surówka z kiszonych ogórków 100 g (<i>SEL, GOR</i>) surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2284 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-30 wtorek	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) szynka połówkowa (wieprzowa) 30 g (<i>SOJ, MLE</i>) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>) 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 pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		połowdwa 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2288 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka Ila	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) szynka połówkowa (wieprzowa) 30 g (<i>SOJ, MLE</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>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (<i>SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		połowdwa 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2284 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 24
	żółdkowa Iib	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) szynka połówkowa (wieprzowa) 30 g (<i>SOJ, MLE</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>)	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 potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (<i>SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	mus jabłkowy 100 g	połowdwa 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2315 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa b/ml IId	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) szynka połówkowa (wieprzowa) 30 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (<i>SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	połowdwa 'Ani' drobiowa. 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2256 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-30 wtorek	b/białk. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (<i>SOJ, MLE</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>)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 200 g (<i>SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	połowica 'Ani' drobiowa. 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2600 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa VII	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałata 20 g pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (<i>SEL</i>) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>)	połowica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2393 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 37
2024-01-31 środa	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) mandarynka 1szt (100g) 100 g papryka świeża 50 g 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 pomidorowa z makaronem 450 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (<i>GLU</i>) kapusta gotowana z koperkiem 150 g sok pomidorowy 200 ml napój owocowy 250 ml kisiel owocowy z/c 200 ml		połowica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka z pomidorów, sałaty, sera białego z olejem rzepakowym 100 g (<i>MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2178 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 33
	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (<i>GLU</i>) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napój owocowy 250 ml kisiel owocowy z/c 200 ml		pasztet z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2199 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-31 środa	lekka Ila	ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml kissiel owocowy z/c 200 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] 2402 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 21
	złotkowa IIb	ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kissiel owocowy b/c 200 ml	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2339 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa b/ml IId	ryż na wywarze z jarzyn 300 ml (GLU, SEL) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 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] 2337 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 29
	b/bialk. VI + w chemioter.	ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) 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 koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 150 g (GLU, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 20 g (GLU)	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] 2423 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka z pomidorów, sałaty, sera białego z olejem rzepakowym 100 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2232 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 38

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-01 czwartek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banana (1/2 szt) 100 g rzodkiewka 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kiszonych ogórków 100 g (SEL, GOR) surówka z marchewki z chrzanem 100 g napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2334 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 36
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banana 1 szt(150g) 1 szt rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2343 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banana (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) 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] 2401 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zoławkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 200 g (GLU, MLE)	twarożek z koperkiem 80 g (MLE) połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2350 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa b/ml IId	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLU, SEL) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE) Chrupki kukurydziane 30 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) szpinak duszony 150 g napój owocowy b/c 250 ml	szynka złocista drobiowa 30 g (SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica drobiowa 80 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] 2413 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-01 czwartek	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	kefir 200 ml (<i>MLE</i>)	zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>) połędwica drobiowa 50 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 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2455 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) szynka gotowana wieprzowa 50 g rzodkiewka 50 g pieczywo graham 100 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 500 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z kiszonych ogórków 150 g (<i>SEL, GOR</i>) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>)	twarożek z koperkiem 80 g (<i>MLE</i>) połędwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2411 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 268 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 33
2024-02-02 piątek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser topiony (1) 50 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) gruszka 1szt 150 g sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) sałata z maślanką 150 g (<i>MLE</i>) surówka z kiszonej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałatka z piersi z kurczaka z kaszą gryczaną, papryką, pomidorami, sałatą i pestkami słonecznika 200 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2389 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 12 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 33
	podst Bar	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser topiony (2) 50 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) surówka z kiszonej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy 250 ml		Kielbasa podwawelska na gorąco 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) chrzan 20 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2342 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Ila	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser topiony (1) 50 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 120 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2456 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-02 piątek	żółdkowa IIb	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka 30 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2414 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa b/ml IId	Kasza manna na wywarze z jarzyn 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) szynka konserwowa wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) pomidor 50 g 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 bezcukrowe 30 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 120 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy b/c 250 ml	poledwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 80 g (<i>SOJ, MLE</i>) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2468 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 12 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 29
	b/białk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser topiony (1) 50 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka 30 g (<i>MLE</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (<i>GLU</i>)	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2444 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 35
	cukrzycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) pomidor 50 g pieczywo graham 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 bezcukrowe 50 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) surówka z kiszanej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2379 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 40
2024-02-03 sobota	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) pasztet sojowy 50 g (<i>SOJ</i>) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron ciemny 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) surówka z buraczków 150 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>) napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2423 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 41

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-03 sobota	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) makaron ciemny 200 g (GLU, JAJ) zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2395 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2379 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24
	żołędkowa Iib	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) ser biały krajanka 50 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa b/ml IId	szynka włoska wieprzowa 80 g (SOJ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml Chrupki kukurydziane 50 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2350 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 35
	b/biolk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 70 g (GLU, SOJ) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-03 sobota	cukrzycowa VII	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) makaron ciemny 200 g (GLU, JAJ) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 150 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2328 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 35
		Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) ser żółty (2) 50 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kalafior z wody 100 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2201 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 31
		Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 80 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2117 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 23
2024-02-04 niedziela	podst Bar	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2322 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 321 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22
		Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)					

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-04 niedziela	żółdkowa IIb	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) szynka złocista drobiowa 80 g (SOJ, MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	szynka poledwicowa (wieprzowa) 20 g (SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2343 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa b/ml IId	szynka złocista drobiowa 80 g (SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jabłko parzone (180g) 180 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml napój owocowy b/c 250 ml	szynka poledwicowa (wieprzowa) 20 g (SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałatka z pomidora 80 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2348 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 32
	b/biak. VI + w chemioter.	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) ser żółty (1) 30 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	pastą z mięsa drobiowego z warzywami 30 g (SEL) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	poledwica drobiowa 70 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2421 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa VII	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 30 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 200 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2350 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 40