

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SEKTOR 8 BA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 2024-02-19 poniedziałek | dzieta śródziemnom. | kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) pomidor 30 g kiwi 120 g mix salát z natką pietruszki 80 g pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>) | | zupa barszcz biały z ziemniakami zabielyny 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza gryczana 200 g zraz mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (<i>JAJ</i>) surówka z czerwonej kapusty 150 g Galeretka owocowa 150 g (<i>GLU, MLE</i>) napoj owocowy 250 ml | | szynka zlocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) Brokuly gotowane 100 g salata 20 g Jabko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2330 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 39 |
| | podsi Bar | kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) babka piaskowa 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) pomidor 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 barszcz biały z ziemniakami zabielyny 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza gryczana 200 g zraz mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (<i>JAJ</i>) surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml | | szynka zlocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) salata 20 g Jabko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2097 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 25 |
| | lekka lila | kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) pomidor 30 g salata 20 g babka piaskowa 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) pieczywo pszenne 150 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>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml | | szynka zlocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) salata 20 g Jabko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2519 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 420 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 27 |
| | złagodkowa IIB | kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) pomidor 30 g salata 20 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>) | Galeretka owocowa 150 g (<i>GLU, MLE</i>) | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml | pasta z jajka z koperkiem 40 g (<i>JAJ</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>) | szynka zlocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) salata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2534 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 25 |
| | całkrzyzowa b/ml IId | poledwica drobiowa 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) pomidor 30 g salata 20 g pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml | wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jabko parzone (120g) 120 g | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml | pasta z jajka z koperkiem 40 g (<i>JAJ</i>) pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | szynka zlocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) salata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2512 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 27 |
| | b/białk VI + w chemioter. | kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 30 g salata 20 g babka piaskowa 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) 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>) | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>) | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 160 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) szpinak gotowany 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml | pasta z jajka z koperkiem 40 g (<i>JAJ</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) | szynka zlocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) salata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2587 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 30 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SEKTOR 8 BA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|------------|--------------|---------------------|--|---|---|--|---|---|
| 2024-02-19 | poniedziałek | cukrzykowa VII | ser żółty (2) 50 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml | wafle ryżowe bezcukrowe 30 g jabłko (120g) 120 g | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml | pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJ) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) | szynka złociста drobiowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2265 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 292 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 40 |
| | | dzieta śródziemnom. | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | zupa ogórkowa z ryżem zabelana 400 ml (GLU, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU, JAJ) Surówka z buraczków 150 g sok pomidorowy (330ml) 1 szt mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml | | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) 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 z cytryną 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2214 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 34 | |
| | | podst Bar | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | zupa ogórkowa z ryżem zabelana 400 ml (GLU, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml | | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 150 g (GLU) herbata z cytryną 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2134 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 28 | |
| 2024-02-20 | wtorek | lekka Ila | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g 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 Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml | | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata b/c z cytryną 250 ml sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) | Wartość energetyczna [kcal] 2499 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 22 | |
| | | zogałkowa IIb | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 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) | kisiel owocowy z/c 200 ml | zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml | połędwica sopočka wieprzowa 20 g (GLU, SOJ) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata z cytryną 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2569 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 22 |
| | | cukrzykowa b/mi IId | szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c z cytryną 250 ml | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml | zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml | połędwica sopočka wieprzowa 20 g (GLU, SOJ) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c z cytryną 250 ml sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) | Wartość energetyczna [kcal] 2489 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SEKTOR 8 BA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|--------------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2024-02-20 wtorek | b/biak.VI + w chemioter. | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml | jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) | zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 160 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml | połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLU, SOJ) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata z cytryną 250 ml sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) | Wartość energetyczna [kcal] 2908 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 23 |
| | całkizycowa VII | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c z cytryną 250 ml | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml | zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml | sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, GOR) | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c z cytryną 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2217 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 32 |
| 2024-02-21 środa | dieta śródziemnom. | kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser biały krajanka 60 g (MLE) pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) Banan (1/2 szt) 100 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | | zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kottlet mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany z tłuszczem 120 g Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 250 ml | | Szynka bartenika 50 g sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g kalarepa plastrowana 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2477 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 35 |
| | podst Bar | kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) Banan (1/2 szt) 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | | zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kottlet mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy 250 ml | | Szynka bartenika 50 g kalarepa plastrowana 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2382 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 25 |
| | lekka Ila | kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g Banan (1/2 szt) 100 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 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml | | Szynka bartenika 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2277 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 392 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 20 |
| | złagodkowa IIB | kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g | zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml | Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) | Szynka bartenika 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2474 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 21 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SEKTOR 8 BA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|---------------------------|--|--|--|---|--|---|
| 2024-02-21 środa | cukrzykowa b/ml lid | szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml | Jabłko parzone (120g) 120 g Chrupki kukurydziane 50 g | zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy b/c 250 ml | Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) | Szynka bartenika 50 g pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2329 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 24 |
| | b/białk.VI + w chemiotez. | kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | kefir 150 ml (MLE) | zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 160 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml | Jajko gotowane 100 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) | poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2841 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 19 |
| | cukrzykowa VII | ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml | kefir 200 ml (MLE) | zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy b/c 250 ml | sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 200 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) | Szynka bartenika 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2283 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 255 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34 |
| 2024-02-22 czwartek | dieta srodziennom. | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g pomarańcza 100 g pieczywo graham 110 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 marchewka gotowana 120 g (GLU) surówka z pora, jabłka, marchewki 100 g napój owocowy 250 ml | | hummus 60 g (SOJ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 110 g (GLU) herbata z cytryną 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 44 |
| | podsi Bar | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) 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 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g napój owocowy 250 ml | | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) herbata z cytryną 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2326 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 24 |
| | lekka Ila | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 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 konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) herbata z cytryną 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2552 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 24 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SEKTOR 8 BA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|----------------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2024-02-22 czwartek | zolejdkowa IIB | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 100 g (GLU) napój owocowy 250 ml | mus jablkowy 100 g | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata z cytryną 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2508 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 22 |
| | całkizycowa b/ml IId | płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLU, SEL) poledwica sopočka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c z cytryną 250 ml | wafle ryżowe bezcukrowe 50 g | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml | mus jablkowy 100 g | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c z cytryną 250 ml sałata liść 1 Por | Wartość energetyczna [kcal] 2344 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 34 |
| | b/białk. VI + w chemioter. | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLU, GOR) napój owocowy 250 ml | ser biały krajanka 40 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) | sałata liść 1 Por pomidor 50 g szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) herbata z cytryną 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2662 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 22 |
| | cukrzykowa VII | poledwica sopočka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c z cytryną 250 ml | mus jablkowy z bananem 100 g | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g napój owocowy b/c 250 ml | Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c z cytryną 250 ml sałata liść 1 Por | Wartość energetyczna [kcal] 2370 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 34 |
| 2024-02-23 piątek | dieta srodziemnom. | kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) poledwica sopočka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) dżemik 25 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) budyń czekoladowy 200 g (GLU, MLE) sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE) | | zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml | | pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) Brokuły gotowane 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2473 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 33 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SEKTOR 8 BA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|----------------------------|--|--|--|---|--|--|
| 2024-02-23 piątek | podst Bar | kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 2szt. 50 g Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) ogórek konserwowy 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałata liść 1 Por budyń czekoladowy 200 g (<i>GLU, MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) | | zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g (<i>MLE</i>) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml | | pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2447 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 26 |
| | lekka Ila | kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 2szt. 50 g szynka złociста drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) | | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 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 | | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2215 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 27 |
| | zolałkowa IIB | kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) szynka złociста drobiowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) | ser biały krajanka z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 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 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml | kielbasa zielonogórska 20 g (<i>SOJ, GOR</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2380 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 28 |
| | cukrzykowa bI/ml IId | szynka złociста drobiowa 80 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml | Jabko parzone (120g) 120 g Chrupki kukurydziane 50 g | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 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 | pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (<i>GLU</i>) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2277 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 33 |
| | b/białk. VI + w chemioter. | kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) szynka złociста drobiowa 80 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>) | ser biały krajanka z koperkiem 40 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 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 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml | Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2413 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 28 |
| | cukrzykowa VII | szynka złociста drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) sałata liść 1 Por ogórek konserwowy 50 g (<i>SEL, GOR</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por | kefir 200 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 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) surowka z kiszzonej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy b/c 250 ml | sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2306 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 273 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 37 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SEKTOR 8 BA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------|--|--|---|---|--|--|
| 2024-02-24 sobota | dzień śródziennom. | zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) południca z warzywami 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałata 20 g gruszka 1 szt 150 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) sok jabłkowy 200ml 1 szt surówka z kiszonych ogórków 100 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml | | ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 110 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2423 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 31 |
| | podst Bar | zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) południca z warzywami 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml | | kiełbasa podwawelska 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) musztarda 15 g (GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2356 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 26 |
| | lekką Ila | zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) południca z warzywami 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLU, SEL, GOR) 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 | | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2616 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 27 |
| | zaledkowa Ila | zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) południca z warzywami 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) sucharki 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE) Herbata 250 ml | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLU, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml | szynka połędwiczna (wieprzowa) 20 g (SOJ, MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2643 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28 |
| | culczykowa b/ml IId | południca sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml | Jabłko parzone (120g) 120 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLU, SEL, GOR) 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 | Chrupki kukurydziane 50 g | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2566 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 32 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SEKTOR 8 BA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|--------------------------|--|--------------------------------------|---|--|--|--|
| 2024-02-24 sobota | białki VI + w chemioter. | zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) poledwica z warzywami 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLU, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 160 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml | szynka poledwiczna (wieprzowa) 20 g (SOJ, MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) | szynka konserwowa wieprzowa 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2733 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 29 |
| | cukrzykowa VII | ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) poledwica z warzywami 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml | kefir 250 ml (MLE) | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml | Chrupki kukurydziane 50 g mus jabłkowy 100 g | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2257 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 321 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 39 |
| 2024-02-25 niedziela | dietę śródziemnom. | szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) sałata 20 g Pomidor 30 g pieczywo graham 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | | zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Brokuły gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml | | sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJ) ser żółty (1) 30 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2319 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 37 |
| | podst Bar | szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) ser biały mielony z koperkiem 50 g (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 kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml | | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2223 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 266 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 23 |
| | lekka Ila | szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 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 pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml | | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2519 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 22 |
| | zolakowa IIb | szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml | twarożek z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2502 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 22 |
| | cukrzykowa b/m IId | szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 120 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 pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c 250 ml | Chrupki kukurydziane 50 g | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2510 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 25 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SEKTOR 8 BA

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|------------------------|---|--------------------------------------|--|---|---|--|
| 2024-02-25 niedziela | b/biak.VI + w chemiole | szynka złocista drobiowa 70 g (SOJ, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml | twarożek z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) | szynka konserwowa wieprzowa 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2651 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 22 |
| | cukrzykowa VII | szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml | Jabłko (120g) 120 g | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml | Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2215 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 36 |