

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	dieta śródziennom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g połudwica z warzywami 60 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLE) sałata 20 g papryka świeża 50 g gruszka 1szt 150 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2432 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 37
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g połudwica z warzywami 60 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2244 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2377 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 28
	zolałkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	twarożek z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLU)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2502 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	cukrzycowa b/ml IId	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 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 b/c 250 ml	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, MLE, SEL, GOR</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] 2410 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 34
	b/białk.VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 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>) 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>) napój 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, MLE, SEL, GOR</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2763 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 411 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 31
	cukrzycowa VII	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (<i>GLU, SOJ, MLE, 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, MLE, SEL, GOR</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] 2369 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 292 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 46
2024-04-23 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 poledwicowa 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>) pomidor 50 g Jogurt naturalny z musli 130 ml (<i>MLE</i>) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (<i>GLU</i>) pieczywo graham 30 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>) kapusta gotowana z koperkiem 150 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2326 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-23 wtorek	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka połówkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) sałata 20 g bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLU) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLU, JAJ) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napój owocowy 250 ml		połówka 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2286 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka IIa	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka połówkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata 20 g bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLU) pieczywo pszenne 30 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 potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połówka 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2415 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 24
	złotkowa IIb	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka połówkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata 20 g bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLU) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	mus jabłkowy 100 g	połówka 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2526 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-23 wtorek	cukrzycowa b/ml IId	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka połówkowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata 20 g bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLU) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	połowica 'Ani' 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2348 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 29
	b/białk. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka połówkowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połowica 'Ani' 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2732 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa VII	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka połówkowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata 20 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SEL) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	połowica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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 z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1921 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 37
2024-04-24 środa	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) mandarynka 1szt (100g) 100 g kalarepa plastrowana 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty 150 g sok pomidorowy 200 ml napój owocowy 250 ml kisiel owocowy z/c 200 ml		połowica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała plastrowana 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2070 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-24 środa	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) kalarepa plastrowana 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU, JAJ) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml kisiel owocowy z/c 200 ml		pasztetowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała plastrowana 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2547 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka IIa	ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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 kisiel owocowy z/c 200 ml		połędwica sopocka 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] 2697 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 423 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 22
	złagodkowa IIb	ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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)	kisiel 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, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2628 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 407 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzykowa b/ml IIId	ryż na wywarze z jarzyn 300 ml (GLU, SEL) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2591 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2024-04-24 środa	b/białk. VI + w chemioter.	ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2806 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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) Surówka z białej kapusty 150 g 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, MLE, SEL, GOR) rzodkiew biała plastrowana 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2049 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 39
2024-04-25 czwartek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Banan (1/2 szt) 100 g rzodkiewka 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		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		hummus 60 g połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2368 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 37
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Banan 1 szt(150g) 1 szt rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		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 z wieprzowiną 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2466 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-25 czwartek	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, 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)		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		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) polędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2524 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27
	żółdkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	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) polędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2500 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa b/ml IId	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLU, SEL) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 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 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2558 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 29
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, 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 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 150 g (GLU, MLE)	twarożek z koperkiem 80 g (MLE) polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2721 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-25 czwartek	cukrzyńcowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 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) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	twarożek z koperkiem 80 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2236 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 269 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 33
		kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gruszka 1szt 150 g sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z marchewki z chrzanem 120 g surówka z kiszonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałatka z piersi z kurczaka z kaszą gryczaną, papryką, pomidorami, sałatą i pestkami słonecznika 200 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) chleb zwykły 150 g herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2031 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 260 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 32
2024-04-26 piątek	podst Bar	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy 250 ml		Kiełbasa podwawelska na gorąco 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) chrzan 20 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2222 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 28
		kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (1) 50 g (MLE) połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 120 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) mix salat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2591 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-26 piątek	żółdkowa IIB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml waflę ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka 30 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka poledwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2548 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 423 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzywcowa b/ml IId	Kasza manna na wywarze z jarzyn 300 ml (GLU, SEL) połędwica 'Ani' 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml waflę ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 120 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c 250 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka poledwicowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2599 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/białk.VI + w chemioler.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (1) 50 g (MLE) połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gruszka 1 szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka 30 g (MLE) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLU)	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka poledwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2546 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 35
	cukrzywcowa VII	połędwica 'Ani' 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml waflę ryżowe bezcukrowe 50 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	szynka poledwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2256 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-27 sobota	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) pasztet sojowy 50 g (SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 100 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 Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) 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
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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, MLE, SEL, GOR) 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] 2393 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 konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2519 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 394 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 25
	złotkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2496 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 410 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-27 sobota	cukrzycowa b/ml IId	pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) masło 82% 15 g (MLE) jabłko (120g) 120 g herbata b/c 250 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2319 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 35
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2535 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa VII	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024-04-28 niedziela	dieta śródziemnom.	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) ser żółty (2) 50 g (MLE) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ciasteczka 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 czerwonej kapusty 120 g Kalafior z wody 100 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2228 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-28 niedziela	podst Bar Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ciasteczka 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 czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidora 80 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2116 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Ila Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ciasteczka 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)		zupa manna na jarzynach 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) napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2612 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 22
	zółdkowa IIb Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) szynka złocista 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ciasteczka 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 manna na jarzynach 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) napoj owocowy 250 ml	szynka połędwiczna 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2608 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzykowa b/ml IId szynka złocista 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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 manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaaa 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml napój owocowy b/c 250 ml	szynka połędwiczna 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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] 2487 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-28 niedziela	b/białk. VI + w chemioter.	jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) ser żółty (1) 30 g (MLE) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ciasteczka 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 manna na jarzynach 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	pasta z mięsa drobiowego z warzywami 30 g (SEL) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2560 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzycowa VII	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 30 g (MLE) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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 manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty 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)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidora 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2296 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 40