

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Szynka bartenika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Jogurt naturalny z musli 100 ml (MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLU) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml kissel owocowy z/c 200 ml		hummus 60 g twarożek z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) Sałatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (SEL, GOR) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2678 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 416 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 44
	podst Bar	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Szynka bartenika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por 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 barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2344 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka Ila	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Szynka bartenika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml kissel owocowy b/c 150 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] 2114 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	zoledkowa I Ib	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Szynka bartenika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por 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)	kisiel owocowy b/c 150 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 20 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	polędwica sopočka 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] 2173 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzykowa b/ml IId	Szynka bartenika 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 150 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c 250 ml	polędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo pszenne 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	polędwica sopočka 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] 2083 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/białk.VI + w chemioter.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Szynka bartenika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por 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)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 160 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	polędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2390 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 35
	cukrzykowa VII	Szynka bartenika 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Sałatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (SEL, GOR) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	polędwica sopočka 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] 2106 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 45

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-30 wtorek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) kefir 200 ml (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo graham 80 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 100 g Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt		połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 100 g kalarepa plastrowana 50 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2321 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 392 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 81 Błonnik pokarmowy [g] 37
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 120 g (GLU) Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) napoj owocowy 250 ml		szynka familijna 50 g (SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g kalarepa plastrowana 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2301 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 80 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) napoj owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2183 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 19

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-30 wtorek	zółtejkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 60 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2105 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 18
	cukrzykowa b/ml IId	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLU, SEL) szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	szynka drobiowa 20 g (SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	połędwica 'Ani' 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2310 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 25
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	kefir 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLU)	połędwica 'Ani' 70 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2351 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzykowa VII	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica 'Ani' 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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] 2084 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-01 środa	dieta śródziemnom.	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połówkowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) Banan 1 szt 1 Por ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g warzywa gotowane 100 g (GLU, SEL) mus jabłkowy 100 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (SOJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2352 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 38
	podst Bar	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połówkowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) Banan 1 szt 1 Por ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kurczak pieczony 130 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g mus jabłkowy 100 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (SOJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2287 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Ila	szynka połówkowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) Banan 1 szt 1 Por sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2238 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 26
	złotkowa IIB	szynka połówkowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) Banan 1 szt 1 Por sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml	mus jabłkowy 100 g sucharki 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE)	zupa jarzynowa z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2296 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-01 środa	cukrzycowa b/ml IId	szynka połówkowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/białk.VI + w chemioter.	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połówkowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) Banan 1 szt 1 Por sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	połowdica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2583 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa VII	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połówkowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2473 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 39
2024-05-02 czwartek	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJ) Jogurt naturalny z musli 100 ml (MLE) papryka świeża 50 g sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (GLU) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g potrawka z ciecierzycy z warzywami i pomidorami 150 g (SOJ, SEL) surówka z marchewki 100 g Kalafior z wody 100 g napój owocowy 250 ml		ser żółty (1) 50 g (MLE) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 25 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2639 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-02 czwartek	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (<i>MLE</i>) ogonówka wieprzowa 50 g (<i>SOJ</i>) papryka świeża 50 g sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (<i>GLU</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (<i>SEL</i>) kasza gryczana 200 g potrawka z ciecierzycy z warzywami i pomidorami 150 g (<i>SOJ, SEL</i>) surówka z marchewki 150 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2373 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 33
	lekka Ila	ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (<i>MLE</i>) ogonówka wieprzowa 50 g (<i>SOJ</i>) sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (<i>GLU</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowanaa 120 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2529 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 24
	zołądkowa I Ib	ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (<i>MLE</i>) ogonówka wieprzowa 50 g (<i>SOJ</i>) sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) bułka duża 1szt (90g) 1 szt (<i>GLU</i>) pieczywo pszenne 30 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 koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2566 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 417 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-02 czwartek	cukrzycowa b/ml lld	ogonówka wieprzowa 80 g (SOJ) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokuła i jajka 150 g (JAJ) pieczywo graham 50 g (GLU)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2338 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 38
	b/bialk.VI + w chemioter.	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJ) sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) 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 koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) napoj owocowy 250 ml	sałatka z brokuła i jajka 150 g (JAJ)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2720 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa VII	ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJ) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokuła i jajka 150 g (JAJ)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2382 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 36
2024-05-03 piątek	dieta śródziemnom.	ser żółty (2) 50 g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (GLU) kakao na mleku 250 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR) fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 100 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica z natką pietruszki 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) sałatka z makaronu ciemnego z papryką, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2251 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-03 piątek	podst Bar	ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por Kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) surówka z kiszanej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napoj owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) polędwica z natką pietruszki 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) 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] 2042 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka lla	miód wielokwiatowy 25g 1 szt polędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por Kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowanee 120 g (<i>GLU, SEL</i>) napoj owocowy 250 ml		polędwica z natką pietruszki 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 110 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2117 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zółdkowa lib	miód wielokwiatowy 25g 1 szt polędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 60 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń z/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, 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>) napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka 40 g (<i>MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 20 g (<i>GLU</i>)	polędwica z natką pietruszki 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2089 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa b/ml lid	polędwica sopocka wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowanee 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 50 g (<i>GLU</i>)	polędwica z natką pietruszki 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2270 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 43
	b/białk. VI + w chemioter.	miód wielokwiatowy 25g 1 szt polędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por Kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)	Budyń z/c 200 g (<i>GLU, MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, 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>) napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka 40 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>)	polędwica z natką pietruszki 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) Jabłko (120g) 120 g herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2059 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 394 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-03 piątek	cukrzycowa VII	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	połędwica z natką pietruszki 50 g (GLU, SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2140 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 38
		zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) dżemik 25 g papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) kasza gryczana 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z buraczków 150 g Kalafior z wody 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2221 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 42
2024-05-04 sobota	dieta śródziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) dżemik 25 g papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		szynka familijna 50 g (SOJ, MLE, GOR) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2272 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 27
		zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2443 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 25
	podst Bar						
	lekka Ila						

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-04 sobota	żółtekowa I Ib	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>) ser biały mielony z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	szynka drobiowa 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	połędwica 'Ani' 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2393 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa b/ml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	szynka drobiowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>)	połędwica 'Ani' 80 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2335 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 26
	b/białk. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>) ser biały mielony z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	szynka drobiowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	połędwica 'Ani' 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2441 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>) ser biały mielony z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>)	zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL, GOR</i>) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g pieczywo graham 50 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	połędwica 'Ani' 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2217 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-05 niedziela	dieta śródziemnom.	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 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) papryka świeża 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2157 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 28
	podst Bar	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser topiony (1) 25 g (MLE) Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) 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 czerwonej kapusty 120 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2002 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Ila	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) kissiel owocowy z/c 200 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2445 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 22
	zołądkowa IIB	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kissiel owocowy z/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napoj owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2481 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-05 niedziela	cukrzycowa b/ml IId	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2540 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 23
	b/białk.VI + w chemioler.	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2610 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa VII	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLE) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2056 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 33