

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 30 g kiwi 1szt 1 szt mix sałat z natką pietruszki 80 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielały 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) napój owocowy 250 ml		szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Brokuły gotowane 100 g sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml Jabłko (120g) 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2607 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 43
	podst Bar	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka 50 g (MLE) babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielały 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) masło 82% 15 g (MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml Jabłko (120g) 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2374 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka IIa	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 30 g sałata 20 g babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 150 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 z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml Jabłko (120g) 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2674 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 437 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	żółdkowa IIb	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 30 g sałata 20 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)	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml Jabłko (120g) 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2699 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 409 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa b/ml IId	połędwica drobiowa z wieprzowiną 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml Jabłko (120g) 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2677 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 399 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/bialk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka 50 g (MLE) pomidor 30 g sałata 20 g babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 160 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml Jabłko (120g) 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2661 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	cukrzycowa VII	ser biały krajanka 50 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml Jabłko (120g) 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2306 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 45
2024-05-14 wtorek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g Pieczywo graham 30 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLU, MLE, SEZ) 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 napoj owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (GLU, JAJ, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2102 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 33
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g kajzerka 1szt (50g) 50 g (GLU) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 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 napoj owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2231 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-14 wtorek	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) dżemik 25 g pomidor 50 g sałata 20 g kajzerka 1szt (50g) 50 g (GLU) Pieczywo pszenne 50 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 Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2364 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 23
	zółdkowa 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 z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por kajzerka 1szt (50g) 50 g (GLU) pieczywo pszenne 50 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 Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml	połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2630 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa b/ml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata 20 g kajzerka 1szt (50g) 50 g (GLU) pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2455 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-14 wtorek	b/białk.VI + w chemioter.	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidor 50 g sałata 20 g kajzerka 1szt (50g) 50 g (GLU) pieczywo pszenne 50 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 Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2977 Białko ogółem [g] 174 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 33
	cukrzycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLU, MLE, SEZ) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (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)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2091 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024-05-15 środa	dieta śródziemnom.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Jogurt naturalny z musli 100 ml (MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) Banan 1/2 szt 1 Por 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 schab gotowany w sosie chrzanowym (1) 80 g (GLU, SEL) Kalafior gotowany z tłuszczem 120 g Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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] 2558 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-15 środa	podst Bar	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) Banan 1/2 szt 1 Por 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 schab gotowany w sosie chrzanowym (1) 80 g (GLU, SEL) Kalafior gotowany z tłuszczem 150 g napoj owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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] 2362 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka IIa	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g Banan 1/2 szt 1 Por 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 schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 20
	złagodkowa IIb	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Banan 1/2 szt 1 Por 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 schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Szynka bartenika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2570 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 21
	cukrzykowa b/ml IId	szynka gotowana wieprzowa 80 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	Jabłko parzone (120g) 120 g Chrupki kukurydziane 50 g	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (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 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2429 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-15 środa	b/białk.VI + w chemioler.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Banan 1/2 szt 1 Por sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 100 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3027 Białko ogółem [g] 172 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzycowa VII	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, 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	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLU, SEL) Kalafior 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 bartnika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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] 2375 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024-05-16 czwartek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g pomarańcza 100 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLU, MLE, SEZ) Pieczywo graham 30 g 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, marchewki i jabłka 100 g napoj owocowy 250 ml		hummus 60 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) papryka świeża 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 110 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2058 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-16 czwartek	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) kajzerka 1szt (50g) 50 g (GLU) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 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		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2106 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 310 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 połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g kajzerka 1szt (50g) 50 g (GLU) pieczywo pszenne 50 g (GLU) Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) 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		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2484 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 24
	zółdkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) kajzerka 1szt (50g) 50 g (GLU) pieczywo pszenne 50 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 jabłkowy 100 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2520 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-16 czwartek	cukrzycowa b/ml IId	plátky owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) poledwica sopocka wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g kajzerka 1szt (50g) 50 g (<i>GLU</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 50 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g	poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2277 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 34
	b/białk. VI + w chemioter.	plátky owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g kajzerka 1szt (50g) 50 g (<i>GLU</i>) pieczywo pszenne 50 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (<i>GLU, GOR</i>) napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka 40 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	sałata liść 1 Por pomidor 50 g poledwica drobiowa z wieprzowiną 80 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 110 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2674 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa VII	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g bułka grahamka 1szt 80 g (<i>GLU, MLE, SEZ</i>) pieczywo graham 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	mus jabłkowy z bananem 100 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) pomidor 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 1970 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-17 piątek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) dżemik 25 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) arbuz 150 g 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) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Brokuły gotowane 100 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2754 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 397 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 34
	podst Bar	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 2szt. 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por arbuz 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2714 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 414 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Ila	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 2szt. 50 g szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL) napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2397 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 28
	złódkowa IIB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka złocista 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE)	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL) napoj owocowy 250 ml	kielbasa zielonogórska 20 g (SOJ, GOR) masło 82% 5 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2577 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 389 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-17 piątek	cukrzycowa b/ml IId	szynka złocista 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata liść 1 Por 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 krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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] 2414 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 34
	b/białk.VI + w chemioter.	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka złocista 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE)	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 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	Jajko gotowane 50 g (JAJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2720 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzycowa VII	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata liść 1 Por ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	kefir 200 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2055 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 37
2024-05-18 sobota	dieta śródziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połudwica z warzywami 30 g sałata 20 g gruszka 1szt 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] 2215 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-18 sobota	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połudwica z warzywami 30 g 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		kielbasa 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] 2328 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Ila	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połudwica z warzywami 30 g 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 gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2626 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 27
	złodkowa Ilb	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połudwica z warzywami 30 g 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 20 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) pieczywo pszenne 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2653 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 414 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzywcowa b/ml IId	połudwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Chrupki kukurydżiane 50 g	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2603 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-18 sobota	b/białk. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (<i>MLE</i>) połędwica z warzywami 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Galeretka owocowa 150 g (<i>GLU, MLE</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 160 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana 120 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	szynka połędwiczna 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</i>) pieczywo pszenne 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 70 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2758 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 414 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzycowa VII	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (<i>MLE</i>) połędwica z warzywami 50 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	kefir 250 ml (<i>MLE</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z kiszonych ogórków 150 g (<i>SEL, GOR</i>) napój owocowy b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g mus jabłkowy 100 g	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 graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2249 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 39
2024-05-19 niedziela	dieta śródziemnom.	szynka złocista 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g Pomidor 30 g pieczywo graham 110 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) 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, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (<i>SOJ</i>) ser żółty (1) 30 g (<i>MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2322 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 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i>) ser biały mielony z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>) ser żółty (1) 50 g (<i>MLE</i>) sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2225 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 266 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-19 niedziela	lekka Ila	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2518 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 22
	złotkowa IIb	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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
	cukrzycowa b/ml IId	szynka złocista 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2509 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 25
	b/białk. VI + w chemioter.	szynka złocista 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2650 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa VII	szynka złocista 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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] 97 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 36