

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g polędwica z warzywami 60 g ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g Banan 1 szt 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza kuskus na sypko 200 g potrawka z ciecierzycy z warzywami i pomidorami 150 g (SOJA, SELER) surówka wielowarzywna 150 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLEKO) sałata 20 g papryka świeża 50 g gruszka 1szt 150 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2292 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 40
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g polędwica z warzywami 60 g ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza kuskus na sypko 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLUTEN) surówka wielowarzywna 150 g napoj owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLEKO) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) 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 lla	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2583 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-20 poniedziałek	żołądkowa I Ib	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	twarożek z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLUTEN)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLUTEN) masło 82% 5 g (MLEKO)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2708 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa b/ml I Id	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2616 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 31
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	twarożek z koperkiem 70 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLUTEN)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 160 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN) masło 82% 5 g (MLEKO) Jabłko parzone (120g) 120 g	polędwica sopocka wieprzowa 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3140 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 435 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzykowa VII	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham 110 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (MLEKO) pieczywo graham 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) kasza kuskus na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham 130 g (GLUTEN) 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-21 wtorek	dieta śródziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka połówkowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pomidor 50 g Jogurt naturalny z musli 130 ml (MLEKO) bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham 30 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLUTEN, JAJA) kapusta gotowana z koperkiem 150 g surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2263 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 36
	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka połówkowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLUTEN, JAJA) kapusta gotowana z koperkiem 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2362 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka lla	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka połówkowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2480 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-21 wtorek	żołądkowa I/b	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka poledwicowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	mus jabłkowy 100 g	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2591 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa b/ml I/d	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka poledwicowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2413 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 29
	b/białk. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 60 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) masło 82% 5 g (MLEKO)	poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2776 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-21 wtorek	cukrzycowa VII	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka poledwiczna 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham 30 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) pieczywo graham 40 g (GLUTEN)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) kapusta zasmażana z koperkiem 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2007 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) arbuz 150 g kalarepa plastrowana 50 g pieczywo graham 100 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z białej kapusty 150 g sok pomidorowy 200 ml napój owocowy 250 ml kisiel owocowy z/c 200 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiew biała plastrowana 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2064 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024-05-22 środa	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) kalarepa plastrowana 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml kisiel owocowy z/c 200 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiew biała plastrowana 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2435 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-22 środa	lekka IIa	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml kisiel owocowy z/c 200 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) 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
	zółdkowa IIb	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) 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 IId	ryż na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) masło 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) 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
	b/białk. VI + w chemioter.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-22 środa	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g pieczywo graham 100 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLUTEN) masło 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiew biała plastrowana 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham 130 g (GLUTEN) 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
2024-05-23 czwartek	dieta śródziemnom. podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1/2 szt 1 Por rzodkiewka 50 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham 30 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak pieczony 130 g sos pieczeniowy 50 ml (GLUTEN) surówka z kiszonych ogórków 100 g (SELER, GORCZYCA) surówka z marchewki z chrzanem 100 g napoj owocowy 250 ml		hummus 60 g połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2514 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 34
		płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por rzodkiewka 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak pieczony 130 g sos pieczeniowy 50 ml (GLUTEN) Surówka z marchewki z chrzanem 150 g napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2221 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 321 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-23 czwartek	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1/2 szt 1 Por sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowanaa 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2512 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 23
	zoiadkowa Iib	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 200 g (GLUTEN, MLEKO)	twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2410 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzykowa b/ml IId	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g Pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) Chrupki kukurydziane 30 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowanaa 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	szynka złocista 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2644 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-23 czwartek	b/białk.VI + w chemioter.	platkí owsíane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1/2 szt 1 Por sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g Pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 260 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2759 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 50 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham 30 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki z chrzanem 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2435 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 36
2024-05-24 piątek	dieta śródziennom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) gruszka 1szt 150 g sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo graham 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 100 g (GLUTEN) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy 250 ml		szynka połędwiczowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (SOJA) masło 82% 15 g (MLEKO) chleb zwykły 150 g herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2245 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 272 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-24 piątek	podst Bar	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napoj owocowy 250 ml		Kiełbasa podwawelska na gorąco 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) chrzan 20 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) 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
	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) warzywa gotowane 120 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml		szynka połędwiczna 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2478 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 26
	złotkowa IIb	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka 30 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	szynka połędwiczna 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2586 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 425 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzykowa b/ml IId	Kasza manna na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) warzywa gotowane 120 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy b/c 250 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	szynka połędwiczna 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2637 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 394 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-24 piątek	b/białk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 200 g (GLUTEN, RYBY, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka 30 g (MLEKO) masło 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLUTEN)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka połędwiczowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2544 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 36
	cukrzycowa VII	połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml waflę ryżowe bezcukrowe 50 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	szynka połędwiczowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2294 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 40
2024-05-25 sobota	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 100 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z buraczków 150 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2287 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 38
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2257 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-25 sobota	lekka lla	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2462 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 23
	zoledkowa llb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka 50 g (MLEKO) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2439 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 397 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa b/ml lid	pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLUTEN) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) masło 82% 15 g (MLEKO) Jabłko (120g) 120 g herbata b/c 250 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml Chrupki kukurydziane 50 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2262 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 33
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 160 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 20 g (GLUTEN) masło 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2631 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 389 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-25 sobota	cukrzycowa VII	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, OZI, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) pieczywo graham 40 g (GLUTEN)	zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) 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 (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1998 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 38
2024-05-26 niedziela	dieta śródziemnom. podst Bar	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z czerwonej kapusty 120 g Kalafior z wody 100 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2333 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 30
		Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 80 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2221 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-26 niedziela	lekka Ila	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2700 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 20
	zółdkowa I Ib	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) szynka złocista 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	szynka połędwiczna 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2695 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 21
	cukrzykowa b/ml IId	szynka złocista 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko parzone (180g) 180 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowanaaa 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	szynka połędwiczna 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) masło 82% 15 g (MLEKO) sałatka z pomidora 80 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2569 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-26 niedziela	b/białk. VI + w chemioter.	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 260 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	szynka połówkowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLUTEN) masło 82% 5 g (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2841 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa VII	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLUTEN, SELER) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 200 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2378 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 38