

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                         |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-02 poniedziałek | dieta śródziennom. | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>śliwki 100 g<br>sałata liść 1 Por<br>pomidor 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                    |              | zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>gulasz z mięsa wołowego 150 g ( <b>SELER</b> )<br>surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>napój owocowy 250 ml |              | pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SOJA</b> )<br>herbata 250 ml   | Wartość energetyczna [kcal] 2525<br>Białko ogółem [g] 119<br>Tłuszcz [g] 84<br>Węglowodany ogółem [g] 344<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 42<br>Błonnik pokarmowy [g] 42 |
|                         | podst Bar          | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>śliwki 100 g<br>pomidor 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |              | zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>gulasz z mięsa wołowego 150 g ( <b>SELER</b> )<br>surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                                                                                             |              | pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SOJA</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2416<br>Białko ogółem [g] 106<br>Tłuszcz [g] 83<br>Węglowodany ogółem [g] 329<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 38<br>Błonnik pokarmowy [g] 33 |
|                         | lekka Ila          | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jabłko parzone (120g) 120 g<br>sałata 20 g<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                     |              | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml                                                                          |              | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml<br>pomidor 50 g                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2549<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 56<br>Węglowodany ogółem [g] 432<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 37<br>Błonnik pokarmowy [g] 28  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                         |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-02 poniedziałek | żółdkowa IIb              | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>sałata 20 g<br>babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)<br>pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)                                           | Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)            | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER)<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN)<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>szpinak gotowany 150 g (GLUTEN)<br>napój owocowy 250 ml  | Jajko gotowane 50 g (JAJA)<br>pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 5 g (MLEKO)                                 | pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>sałata 20 g<br>pomidor 30 g<br>herbata 250 ml<br>sałata liść 1 Por                                | Wartość energetyczna [kcal] 2561<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 67<br>Węglowodany ogółem [g] 400<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 42<br>Błonnik pokarmowy [g] 25 |
|                         | cukrzywcowa b/ml IId      | połędwica drobiowa z wieprzowiną 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                   | wafle ryżowe bezcukrowe 30 g<br>mus jabłkowy 100 g | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER)<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN)<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>szpinak gotowany 150 g (GLUTEN)<br>napój owocowy 250 ml  | Jajko gotowane 50 g (JAJA)<br>pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)                                | szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN)<br>pomidor 30 g<br>herbata b/c 250 ml<br>sałata liść 1 Por                            | Wartość energetyczna [kcal] 2607<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 71<br>Węglowodany ogółem [g] 404<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 26<br>Błonnik pokarmowy [g] 28 |
|                         | b/białk.VI + w chemioter. | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO)<br>sałata 20 g<br>babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 100 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)          | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER)<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN)<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 180 g (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>szpinak gotowany 150 g (GLUTEN)<br>napój owocowy 250 ml | Jajko gotowane 50 g (JAJA)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO) | pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 100 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>sałata 20 g<br>pomidor 30 g<br>herbata 250 ml<br>sałata liść 1 Por | Wartość energetyczna [kcal] 2542<br>Białko ogółem [g] 119<br>Tłuszcz [g] 80<br>Węglowodany ogółem [g] 353<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 36<br>Błonnik pokarmowy [g] 31 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                         |                                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-02 poniedziałek | cukrzycowa VII                      | ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO)<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                  | wafle ryżowe bezcukrowe 30 g<br>jogurt naturalny 100 ml (MLEKO) | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER)<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN)<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml | pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJA)<br>pomidor 50 g | szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN)<br>herbata b/c 250 ml                                                     | Wartość energetyczna [kcal] 2409<br>Białko ogółem [g] 113<br>Tłuszcz [g] 85<br>Węglowodany ogółem [g] 322<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 12<br>Błonnik pokarmowy [g] 46 |
| 2024-09-03 wtorek       | dieta śródziemnom.<br><br>podst Bar | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJA)<br>rzodkiewka 50 g<br>pomidor 50 g<br>Pieczywo graham 30 g<br>bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)                                                  |                                                                 | zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLUTEN, JAJA)<br>Surówka z buraczków 150 g<br>sok pomidorowy (330ml) 1 szt<br>napój owocowy 250 ml                                  |                                                                                                                                    | Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>papryka świeża 50 g<br>sałatka z tuńczykiem, sałata, jajkiem, pomidorami 100 g (SELER, GORCZYCA)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2068<br>Białko ogółem [g] 103<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 267<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 30<br>Błonnik pokarmowy [g] 32 |
|                         |                                     | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJA)<br>rzodkiewka 50 g<br>pomidor 50 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) |                                                                 | zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLUTEN, JAJA)<br>surówka z buraczków 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                                                  |                                                                                                                                    | Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>papryka świeża 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                       | Wartość energetyczna [kcal] 1884<br>Białko ogółem [g] 83<br>Tłuszcz [g] 64<br>Węglowodany ogółem [g] 254<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 23  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                   |                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                  |
|-------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-03 wtorek | lekka Ila           | płatki owsiane na mleku 300 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>dżemik 25 g<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                |                                      | zupa brokułowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g ( <b>SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml<br>kisiel owocowy b/c 200 ml |                                                                                                                                                                                               | Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2059<br>Białko ogółem [g] 86<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany ogółem [g] 297<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 32<br>Błonnik pokarmowy [g] 21 |
|                   | zółdkowa IIb        | płatki owsiane na mleku 300 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | kisiel owocowy z/c 200 ml            | zupa brokułowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g ( <b>SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml                              | połędwica sopocka wieprzowa 20 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml              | Wartość energetyczna [kcal] 2249<br>Białko ogółem [g] 99<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 316<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 53<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |
|                   | cukrzycowa b/ml IId | szynka konserwowa wieprzowa 80 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                                                                               | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml | zupa brokułowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g ( <b>SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml                          | połędwica sopocka wieprzowa 20 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2113<br>Białko ogółem [g] 90<br>Tłuszcz [g] 67<br>Węglowodany ogółem [g] 298<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 39<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                   |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-03 wtorek | b/białk. VI + w chemioter. | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml                                                           | jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | zupa brokułowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160 g ( <b>SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml                                                                    | połędwica sopocka wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                         | Wartość energetyczna [kcal] 2620<br>Białko ogółem [g] 168<br>Tłuszcz [g] 80<br>Węglowodany ogółem [g] 324<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 56<br>Błonnik pokarmowy [g] 31 |
|                   | cukrzycowa VII             | szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>bułka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                    | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml                 | zupa brokułowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g ( <b>SELER</b> )<br>surówka z buraczków 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                                                                                 | sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 150 g                                                                                                                     | Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                            | Wartość energetyczna [kcal] 2065<br>Białko ogółem [g] 89<br>Tłuszcz [g] 68<br>Węglowodany ogółem [g] 291<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 56<br>Błonnik pokarmowy [g] 36  |
| 2024-09-04 środa  | dieta śródziemnom.         | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>Jogurt owocowy z musli 100 ml<br>ser żółty (2) 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                                      | zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>kotlet schabowy panierowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>kapusta zasmażana z koperkiem 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z pora, marchewki i jabłka 100 g<br>napój owocowy 250 ml |                                                                                                                                                                                             | Szynka bartenika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g<br>kalarepa plastrowana 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2424<br>Białko ogółem [g] 107<br>Tłuszcz [g] 71<br>Węglowodany ogółem [g] 360<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 39 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                  |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                   |
|------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-04 środa | podst Bar          | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                                                              | zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>kotlet schabowy panierowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>kapusta zasmażana z koperkiem 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>napój owocowy 250 ml |                                                                                                                   | Szynka barwnika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>kalarepa plastrowana 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2284<br>Białko ogółem [g] 90<br>Tłuszcz [g] 59<br>Węglowodany ogółem [g] 364<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 29  |
|                  | lekka Ila          | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>dżemik 25 g<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>Banan 1 szt 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                         |                                                                              | zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                    |                                                                                                                   | Szynka barwnika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2285<br>Białko ogółem [g] 92<br>Tłuszcz [g] 48<br>Węglowodany ogółem [g] 382<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 46<br>Błonnik pokarmowy [g] 20  |
|                  | złodkowa IIb       | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>dżemik 25 g<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                         | Biszkopty 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Jabłko parzone (120g) 120 g | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                    | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | Szynka barwnika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                | Wartość energetyczna [kcal] 2483<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 69<br>Węglowodany ogółem [g] 375<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 58<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |
|                  | cukrzykowa b/m IId | szynka gotowana wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                        | Chrupki kukurydziane 50 g                                                    | zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                                | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | Szynka barwnika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2355<br>Białko ogółem [g] 103<br>Tłuszcz [g] 66<br>Węglowodany ogółem [g] 348<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 9<br>Błonnik pokarmowy [g] 22  |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                     |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-04 środa    | b/białk.VI + w chemioler. | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                           | jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                                                   | Jajko gotowane 100 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                   | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                          | Wartość energetyczna [kcal] 2974<br>Białko ogółem [g] 171<br>Tłuszcz [g] 89<br>Węglowodany ogółem [g] 381<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |
|                     | cukrzycowa VII            | ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                             | jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa koperkowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                                                                | sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 200 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | Szynka bartnika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml           | Wartość energetyczna [kcal] 1874<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 60<br>Węglowodany ogółem [g] 251<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 7<br>Błonnik pokarmowy [g] 35  |
| 2024-09-05 czwartek | dieta śródziemnom.        | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek zielony 50 g<br>rzodkiewka 50 g<br>pomarańcza 100 g<br>bułka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>Pieczywo graham 30 g<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) |                                          | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak pieczony 150 g<br>sałata z maślanką 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml |                                                                                                                                                                                     | hummus 60 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna [kcal] 2097<br>Białko ogółem [g] 99<br>Tłuszcz [g] 74<br>Węglowodany ogółem [g] 272<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 22<br>Błonnik pokarmowy [g] 28  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                     |              | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-05 czwartek | podst Bar    | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>ogórek zielony 50 g<br>rzodkiewka 50 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 50 g (GLUTEN)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO) |                                             | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak pieczony 150 g<br>fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 150 g (GLUTEN)<br>napój owocowy 250 ml             |                    | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 110 g (GLUTEN)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO) | Wartość energetyczna [kcal] 2163<br>Białko ogółem [g] 89<br>Tłuszcz [g] 83<br>Węglowodany ogółem [g] 276<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 26<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |
|                     | lekka Ila    | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)                                |                                             | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150 g (GLUTEN, SELER)<br>marchewka gotowana 150 g (GLUTEN)<br>napój owocowy 250 ml |                    | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)                     | Wartość energetyczna [kcal] 2243<br>Białko ogółem [g] 94<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 319<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 29<br>Błonnik pokarmowy [g] 21 |
|                     | złotkowa IIB | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>pomidor 50 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)                                                        | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150 g (GLUTEN, SELER)<br>marchewka gotowana 150 g (GLUTEN)<br>napój owocowy 250 ml | mus jabłkowy 100 g | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>pomidor 50 g<br>pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)                                                   | Wartość energetyczna [kcal] 2378<br>Białko ogółem [g] 98<br>Tłuszcz [g] 74<br>Węglowodany ogółem [g] 341<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 44<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                     |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-05 czwartek | cukrzycowa b/ml lid       | płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>połędwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>pomidor sparzony 50 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | wafle ryżowe bezcukrowe 50 g                         | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml                           | mus jabłkowy 100 g                                                                                                                                          | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna [kcal] 2101<br>Białko ogółem [g] 91<br>Tłuszcz [g] 57<br>Węglowodany ogółem [g] 322<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 26<br>Błonnik pokarmowy [g] 30  |
|                     | b/bialk.VI + w chemioter. | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                         | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml                               | ser biały krajanka (MLEKO) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | sałata liść 1 Por<br>pomidor 50 g<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                            | Wartość energetyczna [kcal] 2274<br>Białko ogółem [g] 111<br>Tłuszcz [g] 67<br>Węglowodany ogółem [g] 317<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 22<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |
|                     | cukrzycowa VII            | połędwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>ogórek zielony 50 g<br>bułka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                          | mus jabłkowy 100 g                                   | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                        | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 100 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )         | Wartość energetyczna [kcal] 1980<br>Białko ogółem [g] 92<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 258<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 25<br>Błonnik pokarmowy [g] 26  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                   |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-06 piątek | dieta śródziemnom. | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>południca sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>dżemik 25 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>ogórek zielony 50 g<br>arbuz 150 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) |              | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomarańcza 100 g<br>napój owocowy 250 ml |              | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2407<br>Białko ogółem [g] 97<br>Tłuszcz [g] 82<br>Węglowodany ogółem [g] 333<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 37<br>Błonnik pokarmowy [g] 28 |
|                   | podst Bar          | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>dżemik 2szt. 50 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>ogórek zielony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>arbuz 150 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                             |              | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomarańcza 100 g<br>napój owocowy 250 ml |              | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                          | Wartość energetyczna [kcal] 2304<br>Białko ogółem [g] 81<br>Tłuszcz [g] 78<br>Węglowodany ogółem [g] 328<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 44<br>Błonnik pokarmowy [g] 19 |
|                   | lekka Ila          | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>dżemik 2szt. 50 g<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                     |              | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml         |              | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2360<br>Białko ogółem [g] 88<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany ogółem [g] 374<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 48<br>Błonnik pokarmowy [g] 27 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                   |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-06 piątek | zobłądkowa IIb             | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>kakao na mleku 200 ml (MLEKO)           | ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLEKO)<br>pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 5 g (MLEKO) | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER)<br>marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN)<br>napój owocowy 250 ml                 | kielbasa zielonogórska 20 g (SOJA, GORCZYCA)<br>MASŁO 82% 5 g (MLEKO)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN) | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN)<br>herbata 250 ml                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2541<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 74<br>Węglowodany ogółem [g] 380<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 36<br>Błonnik pokarmowy [g] 28 |
|                   | cukrzykowa b/ml IId        | szynka złocista 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                       | Jabłko parzone (120g) 120 g<br>Chrupki kukurydziane 50 g                                               | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER)<br>marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN)<br>napój owocowy 250 ml                 | Jajko gotowane 50 g (JAJA)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ) 50 g (GLUTEN)                  | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN)<br>herbata b/c 250 ml                    | Wartość energetyczna [kcal] 2378<br>Białko ogółem [g] 101<br>Tłuszcz [g] 64<br>Węglowodany ogółem [g] 366<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 18<br>Błonnik pokarmowy [g] 33 |
|                   | b/białk. VI + w chemioter. | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>szynka złocista 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>kakao na mleku 200 ml (MLEKO)           | ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLEKO)<br>pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 5 g (MLEKO) | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER)<br>marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN)<br>napój owocowy 250 ml       | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)                                                                                           | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN)<br>herbata 250 ml                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2434<br>Białko ogółem [g] 106<br>Tłuszcz [g] 69<br>Węglowodany ogółem [g] 362<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 37<br>Błonnik pokarmowy [g] 26 |
|                   | cukrzykowa VII             | szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJA)<br>sałata liść 1 Por<br>ogórek zielony 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>herbata b/c 250 ml<br>sałata liść 1 Por | kefir 200 ml (MLEKO)                                                                                   | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER)<br>surówka żydowska 150 g (SELER, GORCZYCA)<br>napój owocowy b/c 250 ml | sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)                                        | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ) 120 g (GLUTEN)<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2100<br>Białko ogółem [g] 96<br>Tłuszcz [g] 79<br>Węglowodany ogółem [g] 270<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 10<br>Błonnik pokarmowy [g] 37  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                   |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-07 sobota | dieta śródziemnom. | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica z warzywami 30 g<br>sałata 20 g<br>brzoskwinia 1szt 150 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                                                                                                          | zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>sok jabłkowy 200ml 1 szt<br>surówka z marchewki 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                |                                                                                                                                                  | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                     | Wartość energetyczna [kcal] 2516<br>Białko ogółem [g] 101<br>Tłuszcz [g] 101<br>Węglowodany ogółem [g] 321<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 39<br>Błonnik pokarmowy [g] 39 |
|                   | podst Bar          | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica z warzywami 30 g<br>papryka świeża 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                 |                                                                                                                          | zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>surówka z marchewki 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                                            |                                                                                                                                                  | kielbasa podwawelska 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>musztarda 15 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2639<br>Białko ogółem [g] 106<br>Tłuszcz [g] 95<br>Węglowodany ogółem [g] 359<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 36  |
|                   | lekka Ila          | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica z warzywami 30 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                |                                                                                                                          | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>napoj owocowy 250 ml |                                                                                                                                                  | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                             | Wartość energetyczna [kcal] 2681<br>Białko ogółem [g] 90<br>Tłuszcz [g] 88<br>Węglowodany ogółem [g] 397<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 34<br>Błonnik pokarmowy [g] 28   |
|                   | złotkowa IIb       | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica z warzywami 30 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                | Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>sucharki 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml      | szynka połędwiczna 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                      | Wartość energetyczna [kcal] 2708<br>Białko ogółem [g] 98<br>Tłuszcz [g] 73<br>Węglowodany ogółem [g] 430<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 42<br>Błonnik pokarmowy [g] 28   |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                      |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                  | SUMA                                                                                                                                                                   |
|----------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-07 sobota    | cukrzycowa b/ml lld       | poledwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                     | Jabłko parzone (120g) 120 g<br>waflę ryżowe bezcukrowe 30 g | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml | Chrupki kukurydziane 50 g                                                                                                                       | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                    | Wartość energetyczna [kcal] 2602<br>Białko ogółem [g] 88<br>Tłuszcz [g] 84<br>Węglowodany ogółem [g] 390<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 15<br>Błonnik pokarmowy [g] 32  |
|                      | b/bialk.VI + w chemioter. | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>poledwica z warzywami 30 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                  | Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )            | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 160 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml         | szynka poledwicowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2814<br>Białko ogółem [g] 118<br>Tłuszcz [g] 76<br>Węglowodany ogółem [g] 430<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 43<br>Błonnik pokarmowy [g] 30 |
|                      | cukrzycowa VII            | ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>poledwica z warzywami 50 g<br>papryka świeża 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                | kefir 250 ml ( <b>MLEKO</b> )                               | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z marchewki 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                       | Chrupki kukurydziane 50 g<br>mus jabłkowy 100 g                                                                                                 | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2390<br>Białko ogółem [g] 91<br>Tłuszcz [g] 87<br>Węglowodany ogółem [g] 333<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 31<br>Błonnik pokarmowy [g] 43  |
| 2024-09-08 niedziela | dieta śródziemnom.        | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>Pomidor 30 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szczypior 10 g |                                                             | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak pieczony 150 g<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                                                              |                                                                                                                                                 | sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 150 g<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml              | Wartość energetyczna [kcal] 2132<br>Białko ogółem [g] 106<br>Tłuszcz [g] 81<br>Węglowodany ogółem [g] 261<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 38<br>Błonnik pokarmowy [g] 33 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                      |                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                   |
|----------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-08 niedziela | podst Bar           | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>ser biały mielony z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                      | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak pieczony 150 g<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                                                              |                                                                                                                         | szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1966<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 64<br>Węglowodany ogółem [g] 257<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |
|                      | lekka IIa           | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                   |                                      | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml     |                                                                                                                         | szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2520<br>Białko ogółem [g] 106<br>Tłuszcz [g] 80<br>Węglowodany ogółem [g] 353<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 39<br>Błonnik pokarmowy [g] 18 |
|                      | złotkowa IIb        | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                   | kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml     | twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250 ml                                                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2716<br>Białko ogółem [g] 116<br>Tłuszcz [g] 85<br>Węglowodany ogółem [g] 381<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 42<br>Błonnik pokarmowy [g] 19 |
|                      | cukrzykowa b/ml IId | szynka złocista 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                      | kisiel owocowy b/c 200 ml            | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml | Chrupki kukurydziane 50 g                                                                                               | szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                   | Wartość energetyczna [kcal] 2511<br>Białko ogółem [g] 105<br>Tłuszcz [g] 78<br>Węglowodany ogółem [g] 359<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 25<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-02 do dnia 2024-09-08 SEKTOR 8 BAR

|                      |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                   |
|----------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-09-08 niedziela | b/białk. VI + w chemioter. | szynka złocista 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml | twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )         | szynka konserwowa wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2864<br>Białko ogółem [g] 123<br>Tłuszcz [g] 88<br>Węglowodany ogółem [g] 405<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 59<br>Błonnik pokarmowy [g] 19 |
|                      | cukrzycowa VII             | szynka złocista 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml        | kisiel owocowy b/c 200 ml            | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml             | Brokuły gotowane 150 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2086<br>Białko ogółem [g] 101<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 275<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 24<br>Błonnik pokarmowy [g] 33 |