

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-09-30 poniedziałek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) śliwki 100 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) gulasz z mięsa wołowego 150 g (SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml		pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2527 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 42
	podst Bar	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) śliwki 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) gulasz z mięsa wołowego 150 g (SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2425 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 33
	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2544 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 412 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-09-30 poniedziałek	zółdkowa IIb	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g pomidor 50 g herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2570 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa b/ml IId	polędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g mus jabłkowy 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) pomidor 50 g herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2640 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/białk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) 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) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 180 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g pomidor 50 g herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2564 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-09-30 poniedziałek	cukrzycowa VII	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2408 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 45
2024-10-01 wtorek	dieta śródziemnom. podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g Pieczywo graham 30 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z buraczków 150 g sok pomidorowy (330ml) 1 szt napój owocowy 250 ml		Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2068 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 267 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 32
		płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (GLUTEN, SOJA, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1944 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-01 wtorek	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 40 g sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g Pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml kisiel owocowy b/c 200 ml		Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2197 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 22
	zółdkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 2szt. 40 g sałata liść 1 Por bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2283 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzykowa b/ml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml	zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2113 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-01 wtorek	b/białk. VI + w chemioter.	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko gotowane 50 g (JAJA) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	połędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2620 Białko ogółem [g] 168 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 31
	cukrzycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 50 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2065 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 36
2024-10-02 środa	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Jogurt owocowy z musli 100 ml ser żółty (2) 60 g (MLEKO) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki 200 g kotlet schabowy panierowany 80 g (GLUTEN, JAJA) kapusta zasmażana z koperkiem 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z pora, marchewki i jabłka 100 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g kalarepa plastrowana 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2424 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 39

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-02 środa	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki 200 g kotlet schabowy panierowany 80 g (GLUTEN, JAJA) kapusta zasmażana z koperkiem 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml		Szynka barwnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) kalarepa plastrowana 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2284 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka lla	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) dżemik 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Banan 1 szt 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		Szynka barwnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2285 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 20
	złodkowa llb	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) dżemik 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Szynka barwnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2483 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzykowa b/ml lld	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Szynka barwnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2365 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-02 środa	b/białk.VI + w chemioler.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 100 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2974 Białko ogółem [g] 171 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa VII	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mandarynka 1szt (100g) 100 g ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 200 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	Szynka bartnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1905 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 259 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 36
2024-10-03 czwartek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g pomarańcza 100 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) Pieczywo graham 30 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 150 g surówka z marchewki 150 g fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 100 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		hummus 60 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) papryka świeża 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2239 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-03 czwartek	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 50 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 150 g fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2163 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2282 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 21
	złotkowa IIB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	mus jabłkowy 100 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2418 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-03 czwartek	cukrzycowa b/ml IId	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salata liść 1 Por pomidor sparzony 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 50 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	wafle ryżowe bezcukrowe 50 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g	poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml salata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2141 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/bialk.VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 300 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	salata liść 1 Por pomidor 50 g poledwica drobiowa z wieprzowiną 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2611 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa VII	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	mus jabłkowy 100 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml salata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2020 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 267 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-04 piątek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) południca sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek zielony 50 g kiwi 1szt 1 szt sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 100 g papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2471 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 29
	podst Bar	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 2szt. 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron z serem białym , cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2064 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 18
	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 2szt. 50 g szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2394 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-04 piątek	zółtejkowa IIb	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	kielbasa zielonogórska 20 g (SOJA, GORCZYCA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2575 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa b/ml IId	szynka złocista 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2580 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/białk. VI + w chemioler.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka złocista 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2633 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa VII	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka z kiszanej kapusty 120 g (GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1885 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 227 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-05 sobota	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 30 g sałata 20 g brzoskwinia 1szt 150 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLUTEN) sok jabłkowy 200ml 1 szt surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2502 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 40
	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 30 g papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLUTEN) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa podwawelska 100 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) musztarda 15 g (GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2574 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 37
	lekka Ila	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) połędwica z warzywami 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2320 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 28
	złagodzona IIB	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) połędwica z warzywami 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO) sucharki 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO) Herbata 250 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 120 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	szynka połędwicowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2708 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 430 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-05 sobota	cukrzycowa b/mł lid	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g waflę ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2240 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 32
	b/białk. VI + w chemioter.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) połędwica z warzywami 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 160 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 120 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	szynka połędwicowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2814 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 430 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa VII	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kefir 250 ml (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g mus jabłkowy 100 g	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2324 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 43
2024-10-06 niedziela	dieta śródziemnom.	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 30 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) szczypior 10 g		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 150 g Brokuły gotowane 100 g Surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 150 g ser żółty (1) 50 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2132 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 261 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-06 niedziela	podst Bar	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 150 g Surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1966 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 257 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka IIa	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2520 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 18
	złotkowa IIb	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	twarożek z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2716 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzykowa b/ml II d	szynka złocista 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2511 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-09-30 do dnia 2024-10-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-06 niedziela	b/białk. VI + w chemioter.	szynka złocista 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 300 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	twarożek z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3122 Białko ogółem [g] 152 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 409 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa VII	szynka złocista 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2086 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 33