

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g polędwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g mandarynka 1szt (100g) 100 g Banan 1 szt 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza kuskus na sypko 200 g gulasz wieprzowy z ciecierzycą (mąka PSZENNNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA)) 150 g (GLUTEN) surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2150 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 24
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g polędwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza kuskus na sypko 200 g gulasz wieprzowy z ciecierzycą (mąka PSZENNNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA)) 150 g (GLUTEN) surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g napoj owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) sałata liść 1 Por papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2052 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g Jabłko parzone (120g) 120 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) pomidor 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2566 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	żółdkowa IIb płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) pomidor 50 g	twarożek z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 20 g (GLUTEN)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 20 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2634 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa b/ml IId płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	polędwica 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 b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2976 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 432 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 32
	b/białk. VI + w chemioter. płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 180 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) Jabłko parzone (120g) 120 g	polędwica sopocka wieprzowa 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3061 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 449 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-07 poniedziałek	cukrzycowa VII	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (MLEKO) mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe 30 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza kuskus na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka wielowarzywna 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)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2269 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 39
2024-10-08 wtorek	dieta śródziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka połówkowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pomidor 50 g Jogurt naturalny z musli 130 ml (MLEKO) bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLUTEN, JAJA) fasolka szparagowa gotowana 100 g (GLUTEN) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2103 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 34
	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka połówkowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g 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] 1930 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-08 wtorek	lekka Ila	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka poledwicowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2046 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 23
	zobłądkowa IIb	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka poledwicowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	mus jabłkowy 150 g	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2161 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa b/ml IId	lane kluseczki na jarzynach 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka poledwicowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	mus jabłkowy 150 g	poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2200 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-08 wtorek	b/białk.VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SELER) pulpet w sosie dietetycznym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2614 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa VII	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 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	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2010 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 38
2024-10-09 środa	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) arbuz 150 g ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SELER, GORCZYCA) Surówka z marchewki z chrzanem 100 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiew biała plastrowana 50 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2201 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-09 środa	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SELER, GORCZYCA) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiew biała plastrowana 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2310 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka IIa	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml kissiel owocowy z/c 200 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2556 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 437 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zolałdkowa IIb	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kissiel owocowy b/c 200 ml	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2374 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 399 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-09 środa	cukrzycowa b/ml IId	ryż na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2234 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 26
	b/bialk.VI + w chemioter.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2552 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiew biała plastrowana 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2001 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 255 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-10 czwartek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por rzodkiewka 50 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 150 g surówka z czerwonej kapusty 100 g Kalafior z wody 150 g napoj owocowy 250 ml		hummus 60 g połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i ogórka konserwowego 100 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2095 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 36
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por rzodkiewka 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 150 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2059 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 273 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowanaa 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2394 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-10 czwartek	zolewkowa Ilo	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 200 g (GLUTEN, MLEKO)	twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2353 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa b/ml IId	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g Pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowanaa 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	szynka złocista 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2423 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 26
	b/bialk.VI + w chemioler.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g Pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLUTEN, JAJA, 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	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2681 Białko ogółem [g] 154 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-10 czwartek	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por 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	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	Zupa dyniowa z zacierką 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidora i ogórka konserwowego 200 g (SELER, GORCZYCA)	twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1978 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 254 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 33
		kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) brzoskwinia 1szt 100 g sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 100 g (GLUTEN) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napoj owocowy 250 ml		szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) chleb zwykły 150 g herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2192 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 255 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 33
2024-10-11 piątek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) brzoskwinia 1szt 100 g sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napoj owocowy 250 ml		Kiełbasa podwawelska na gorąco 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) chrzan 20 g papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2168 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 25
		kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) brzoskwinia 1szt 100 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napoj owocowy 250 ml		Kiełbasa podwawelska na gorąco 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) chrzan 20 g papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2168 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-11 piątek	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		szynka połędwiczowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2198 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 22
	złotkowa IIB	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka połędwiczowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2471 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa b/ml IId	Kasza manna na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy b/c 250 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka połędwiczowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2406 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 26
	b/białk.VI + w chemioter.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) brzoskwinia 1szt 100 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 200 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 20 g (GLUTEN)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka połędwiczowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2460 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-11 piątek	cukrzyńcowa VII	połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml waflę ryżowe bezcukrowe 50 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	szynka połędwiczowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2184 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 38
2024-10-12 sobota	dieta śródziennom. podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza pęczak na sypko 200 g zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z buraczków 150 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z papryki i sałaty 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2441 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 37
		płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza pęczak na sypko 200 g zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z papryki i sałaty 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2411 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-12 sobota	lekka IIa	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2482 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 23
	żółdkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2459 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 400 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzywcowa b/ml IIId	pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 120 g (GLUTEN) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) Jabłko (120g) 120 g herbata b/c 250 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml Chrupki kukurydziane 50 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2282 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-12 sobota	b/białk. VI + w chemioter.	platkí owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 180 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 20 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2673 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 394 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 32
	cukrzycowa VII	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) 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 brokułowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza pęczak na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z papryki i sałaty 150 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1878 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 263 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 33
2024-10-13 niedziela	dieta śródziennom.	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g Brokuły gotowane 100 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 80 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2212 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-13 niedziela	podst Bar	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 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 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 80 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2059 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Ila	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 80 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2890 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 388 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 19
	złotkowa IIB	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) szynka złocista 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	szynka połędwiczna 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 80 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2885 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-13 niedziela	cukrzykowa b/ml IId	szynka złocista 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	mus jabłkowy 100 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	szynka połówkowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	połowka drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z pomidora 80 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2551 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 27
	b/bialk.VI + w chemioter.	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 260 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	szynka połówkowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połowka drobiowa z wieprzowiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 80 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2978 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa VII	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	połowka drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2078 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 32