

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	dla śródziemnom.	Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Jogurt naturalny z musli 100 ml (MLEKO) ogórek zielony 50 g 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 barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza pęczak na sypko 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g soczek owocowo-warzywny 200 ml napój owocowy 250 ml		galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SELER) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) hummus 50 g herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2310 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 269 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 31
	podst Bar	Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza pęczak na sypko 200 g schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SELER) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2194 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 262 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka Ila	dżemik 25 g Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por Pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml		galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SELER) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1979 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [g] 3 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 25
	żółdkowa IIb	dżemik 25 g Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por Pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 150 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SELER) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2066 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 3 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa b/ml IId	Szynka bartenika 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por Pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 150 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy b/c 250 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo pszenne 40 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	galaretki drobiowa z warzywami 150 g (SELER) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2042 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	b/białk. VI + w chemioter.	Szynka bartenika 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 180 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2502 Białko ogółem [g] 174 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 32
	cukrzycowa VII	Szynka bartenika 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza pęczak na sypko 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z papryki i sałaty 150 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	galaretka drobiowa z warzywami 150 g (SELER) 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] 1994 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 191 Sól [g] 3 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 26
2024-11-12 wtorek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 80 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków z cebulką 100 g surówka z marchewki 100 g napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 100 g kalarepa plastrowana 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2697 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 38
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 80 g (GLUTEN) chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g		zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków z cebulką 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g kalarepa plastrowana 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2627 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-12 wtorek	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 80 g (GLUTEN) chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2158 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 21
	zółdkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 60 g (GLUTEN) chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 120 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2120 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa b/ml IId	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	szynka drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	połędwica 'Ani' 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2128 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 26
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	kefir 100 ml (MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 160 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 20 g (GLUTEN)	połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2531 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-12 wtorek	cukrzycowa VII	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kefir 100 ml (MLEKO)	zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków z cebulką 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 250 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 40 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	połędwica "Ani" 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 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] 2586 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 39
		kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Banan 1 szt 1 Por ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 100 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2525 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 34
2024-11-13 środa	dieta śródziemnom.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Banan 1 szt 1 Por ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) udko pieczone z kurczaka 130 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 24
		kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Banan 1 szt 1 Por sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) Herbata 250 ml		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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] 2339 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-13 środa	zolejkowa IIB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Banan 1 szt 1 Por salata liśc 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) Herbata 250 ml	mus jablkowy 100 g sucharki 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO)	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	poledwica drobiowa z wieprzowina 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salatka z pomidorów i salaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2518 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzykowa b/ml IId	kasza kukurydziana na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) szynka poledwicowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) salata liśc 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jablkowy 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salatka z pomidorów i salaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 23
	b/biolk. VI + w chemioler.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Banan 1 szt 1 Por salata liśc 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 300 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	poledwica drobiowa z wieprzowina 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salatka z pomidorów i salaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2931 Białko ogółem [g] 168 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzykowa VII	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) salata liśc 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jablkowy 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g napój owocowy b/c 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salatka z pomidorów, salaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2257 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-14 czwartek	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) Jogurt naturalny z musli 100 ml (MLEKO) papryka świeża 50 g sałata 20 g brzoskwinia 1szt 150 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLUTEN, SELER) sos pieczeniowy 50 ml (GLUTEN) surówka z marchewki 150 g Kalafior z wody 100 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka ryżowa tuńczykiem, groszkiem i kukurydzą 150 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) 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] 2398 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 47
	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) papryka świeża 50 g sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) 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] 2239 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka Ila	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2545 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 24
	żółdkowa IIB	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2647 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 387 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-14, czwartek	cukrzycowa b/ml IId	ogonówka wieprzowa 80 g (SOJA) sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2231 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 26
	b/białk. VI + w chemioter.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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 ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 160 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) 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] 3097 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 407 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa VII	ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) 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] 1860 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 249 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 34
2024-11-15 piątek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść 1 Por bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) pomarańcza 100 g kakao na mleku 250 ml (MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA) fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 100 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z makaronu ciemnego z papryką, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2316 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 34	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-15 piątek	podst Bar	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napoj owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1896 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 229 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane z marchewką mini 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1892 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 23
	żółdkowa IIB	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Budyń z/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane z marchewką mini 150 g napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN)	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2230 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa b/ml IId	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane z marchewką mini 150 g napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN)	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) Jabłko (120g) 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2015 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-15 piątek	b/bialk. VI + w chemioler.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Budyń z/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 200 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane z marchewką mini 150 g napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) Jabłko (120g) 120 g herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2378 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa VII	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1991 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 38
2024-11-16 sobota	dieta śródziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g Kalafior z wody 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica "Ani" 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g Jabłko (120g) 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2696 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 46
	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por 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 gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka rodzinna 50 g (SOJA, MLEKO, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2438 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

2024-11-16 sobota		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
	lekka Ila	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) 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) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2442 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 25
	zoledkowa IIb	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata liść 1 Por 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	szynka drobiowa 20 g (SOJA, MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2392 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa b/ml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	szynka drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN)	połędwica 'Ani' 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2054 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 24
	b/białk. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) sałata liść 1 Por 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	szynka drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2596 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-16 sobota	cukrzycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2540 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 135 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 34
		szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2112 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 263 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 26
		szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser topiony (1) 25 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1754 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 237 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 22
		szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 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) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2339 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-17 niedziela	żółdkowa IIB	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 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) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2485 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 21
	cukrzycowa b/ml IId	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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	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) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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] 2552 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 22
	b/białk. VI + w chemioter.	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	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 260 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2887 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa VII	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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	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) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica miodowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) 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] 2060 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 32