

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-23 poniedziałek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) papryka świeża 30 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) gulasz z mięsa wołowego 150 g (SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml		pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2489 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 41
	podst Bar	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) papryka świeża 30 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) gulasz z mięsa wołowego 150 g (SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2513 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 34
	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2669 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 429 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-23 poniedziałek	zoledkowa IIB	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g pomidor sparzony 50 g herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2695 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa bIMI IId	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g mus jabłkowy 100 g	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 200 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) pomidor sparzony 50 g herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2828 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 429 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/białk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 180 g (GLUTEN, JAJA, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g pomidor sparzony 50 g herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2772 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 399 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-23 poniedziałek	cukrzycowa VII	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z czerwonej kapusty 200 g napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2564 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 46
	dieta śródziemnom.	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grzybowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		Filet z ryby smażony 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) kapusta z grochem 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) pierogi z kapustą i grzybami (3 szt) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2664 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 25
	podst Bar	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grzybowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		Filet z ryby smażony 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) kapusta z grochem 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) pierogi z kapustą i grzybami (3 szt) 60 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2664 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka IIa	dżemik 25 g twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLEKO) Jabłko 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 makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) pierogi z kapustą i grzybami (3 szt) 3 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałatka jarzynowa z natką pietruszki 50 g (SELER, GORCZYCA) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA)) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2408 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 25
2024-12-24 wtorek							

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-24 wtorek	zoledkowa IIB	dżemik 25 g twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLEKO) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Chrupki kukurydziane 50 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) pierogi z kapustą i grzybami (3 szt) 3 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałatka jarzynowa z natką pietruszki 50 g (SELER, GORCZYCA) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2607 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 419 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa b/ml IId	dżemik 25 g pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Chrupki kukurydziane 50 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g napoj owocowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) pierogi z kapustą i grzybami (3 szt) 3 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałatka jarzynowa z natką pietruszki 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2521 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 396 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/białk. VI + w chemioter.	pasta z jajka z koperkiem 60 g (JAJA) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLEKO) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Pudding waniliowo-czekoladowy 1 szt (MLEKO)	Zupa barszcz czerwony z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) pierogi z kapustą i grzybami (3 szt) 3 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałatka jarzynowa z natką pietruszki 50 g (SELER, GORCZYCA) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2752 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 394 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa VII	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa grzybowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Filet z ryby smażony 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) kapusta z grochem 100 g (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) pierogi z kapustą i grzybami (3 szt) 3 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2513 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-25 środa	dieta śródziemnom.	szynka z pieca (wieprzowa) 50 g ciasto piaskowe z makiem 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 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 kurczak pieczony 130 g surówka z marchewki z chrzanem 150 g napoj owocowy 250 ml		ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2280 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 30
	podst Bar	szynka z pieca (wieprzowa) 50 g ciasto piaskowe z makiem 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 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 kurczak pieczony 130 g surówka z marchewki z chrzanem 150 g napoj owocowy 250 ml		ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2280 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Ila	szynka z pieca (wieprzowa) 50 g ciasto piaskowe z makiem 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałata 20 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2435 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 24
	złotkowa Iib	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka z pieca (wieprzowa) 50 g ciasto piaskowe z makiem 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Jabłko 120 g		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałata 20 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2640 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 434 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-25 środa	cukrzycowa b/ml lid	szynka z pieca (wieprzowa) 50 g wafle ryżowe 30 g mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko 120 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałata 20 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2694 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 426 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 26
	b/białk. VI + w chemioter.	szynka z pieca (wieprzowa) 50 g ciasto piaskowe z makiem 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 260 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2768 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 415 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa VII	ser żółty (2) 30 g (MLEKO) szynka z pieca (wieprzowa) 50 g mandarynka 1szt (100g) 100 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jabłko 120 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki z chrzanem 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)	ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2415 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 39
2024-12-26 czwartek	dieta śródziemnom.	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g 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) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie chrzanowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 250 ml sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomarańcza 100 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2113 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 26
	podst Bar	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g 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) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie chrzanowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomarańcza 100 g ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1912 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-26 czwartek	lekka Ila szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g mix sałat z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2246 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 21
	złotkowa IIb szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g mix sałat z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2399 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa b/ml IId szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g mix sałat z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2320 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 24
	b/białk.VI + w chemioter. szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g mix sałat z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2545 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa VII szynka dębowa (wieprzowa) 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek zielony 50 g pomarańcza 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1937 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-27 piątek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek zielony 50 g kiwi 1szt 1 szt sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka żydowska 150 g (SELER, GORCZYCA) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z tuńczykiem, sałatą, jajkiem, pomidorami 100 g (SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2106 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 35
	podst Bar	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka żydowska 150 g (SELER, GORCZYCA) napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1908 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 259 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 2szt. 50 g Jabłko 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2434 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-27 piątek	zoledkowa IIB	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 2szt. 50 g Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	kielbasa zielonogórska 20 g (SOJA, GORCZYCA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2759 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 407 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa bIMI IId	połudwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) marchewka gotowana mini 200 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2755 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 32
	b/białk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	ser biały krajanka z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2595 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa VII	połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g sztućka mięsa w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka żydowska 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1924 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 228 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-28 sobota	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) polędwica z warzywami 30 g sałata 20 g Banan 1 szt 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 fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLUTEN) sok jabłkowy 200ml 1 szt surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2594 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 41
	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) polędwica z warzywami 30 g papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLUTEN) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa podwawelska 100 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) musztarda 15 g (GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2574 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 37
	lekka Ila	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) polędwica z warzywami 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2320 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 28
	zołędkowa IIb	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) polędwica z warzywami 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO) sucharki 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO) Herbata 250 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	szynka polędwicowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2748 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 438 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa b/ml IId	polędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy b/c 250 ml	polędwica drobiowa z wieprzowiną 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2308 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-28 sobota	b/białk. VI + w chemioter.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) połędwica z warzywami 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 160 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2852 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 438 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 31
	cukrzycowa VII	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) połędwica z warzywami 50 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kefir 250 ml (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 200 g napój owocowy b/c 250 ml	grejfrut 100 g	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2124 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 41
2024-12-29 niedziela	dieta śródziemnom.	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g Pomidor 30 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) szczypior 10 g		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g Brokuły gotowane 100 g Surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 150 g ser żółty (1) 50 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2115 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 261 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 33
	podst Bar	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały mielony z koperkiem 50 g (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 buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1949 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 257 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-29 niedziela	lekka Ila	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2574 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 18
	żółdkowa IIb	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	twarożek z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2770 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzycowa b/ml IId	połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 200 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2658 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 23
	b/białk. VI + w chemioter.	połędwica sopocka wieprzowa 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 300 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3290 Białko ogółem [g] 162 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 425 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa VII	połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 200 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 150 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2270 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 34