

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	dieta śródziemnom.	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) 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 mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj 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, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2429 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 41
	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) 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 napoj 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, salaty, 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) połędwica 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) napoj owocowy 250 ml		szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2752 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 441 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	zółdkowa IIb	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połudwica 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) napoj 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) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (SELER, GORCZYCA) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2776 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa b/ml IId	połudwica 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) napoj 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) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2909 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 441 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 28 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 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 PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 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) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 100 g (GLUTEN) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2854 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 411 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-20 poniedziałek	cukrzycowa VII	ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 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 PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 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
2025-01-21 wtorek	dieta śródziemnom. podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g Pieczywo graham 30 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml gruszka 1szt 150 g		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2180 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 31
		płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml gruszka 1szt 150 g		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2012 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 247 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-21 wtorek	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 40 g sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g Pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml kisiel owocowy b/c 200 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2202 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 22
	złotkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 2szt. 40 g sałata liść 1 Por bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SELER) buraczki gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	polędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2288 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzykowa b/ml IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml	zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SELER) buraczki gotowane 200 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	polędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2209 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-21 wtorek	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko gotowane 50 g (JAJA) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 160 g (SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	polędwica sopocka wieprzowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2626 Białko ogółem [g] 168 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 32
	cukrzycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SELER) surówka z buraczków 200 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2065 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 36
	dieta śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Jogurt owocowy z musli 100 ml ser żółty (2) 60 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g Banan 1 szt 1 Por sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki 200 g kotlet schabowy panierowany 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g Brokuły gotowane 120 g napoj owocowy 250 ml		szynka bartenia 50 g sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g kalarepa plastrowana 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2408 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 38

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-22 środa	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 50 g Banan 1 szt 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki 200 g kotlet schabowy panierowany 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g napoj owocowy 250 ml		kaszanka 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) kalarepa plastrowana 50 g chrzan 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2238 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Ila	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) dżemik 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Banan 1 szt 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		kaszanka 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2397 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 22
	zoledkowa I Ib	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) dżemik 25 g szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	kaszanka 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2613 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 400 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa b/ml IId	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g Jabłko 120 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 200 g napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	kaszanka 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2545 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-22 środa	b/białk.VI + w chemioler.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 100 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3104 Białko ogółem [g] 177 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 407 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa VII	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) grejfrut 100 g rzodkiewka 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 200 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kaszanka 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) 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] 2018 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 41
2025-01-23 czwartek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g mix sałat z natką pietruszki 80 g pomarańcza 100 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) Pieczywo graham 100 g kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 100 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		hummus 60 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) papryka świeża 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2114 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-23 czwartek	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g mix sałat z natką pietruszki 80 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 100 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2310 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix sałat z natką pietruszki 80 g mix sałat z natką pietruszki 80 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2558 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 24
	złodatkowa IIB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix sałat z natką pietruszki 80 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	mus jabłkowy 100 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2634 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-23 czwartek	cukrzycowa b/ml IId	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix salat z natką pietruszki 80 g mix salat z natką pietruszki 80 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	wafle ryżowe bezcukrowe 50 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 200 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	mus jablkowy 100 g	poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2446 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 37
	b/bialk.VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix salat z natką pietruszki 80 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 300 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	sałata liść 1 Por pomidor 50 g poledwica drobiowa z wieprzowiną 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2827 Białko ogółem [g] 148 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa VII	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix salat z natką pietruszki 80 g ogórek zielony 50 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) Pieczywo graham 100 g herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	mus jablkowy 100 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 200 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2160 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-24 piątek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) papryka świeża 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 solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 450 ml (GLUTEN, SELER) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z tuńczykiem, sałata, jajkiem, pomidorami 100 g (SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2524 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 31
	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) Jajko gotowane 50 g (JAJA) papryka świeża 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 solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 450 ml (GLUTEN, SELER) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa cienka wieprzowa na ciepło 100 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) chrzan 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2467 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica 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 Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2409 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-24 piątek	zoledkowa I Ib	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dzemik 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 Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	kielbasa zielonogórska 20 g (SOJA, GORCZYCA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka 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] 2734 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 415 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa b/ml IId	polędwica 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 Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 200 g (GLUTEN) napój 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] 2730 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 32
	b/bialk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica 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 Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 200 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2886 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 388 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzykowa VII	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) sałata liść 1 Por papryka świeża 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 Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 200 g (GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z tuńczykiem, sałata, jajkiem, pomidorami 150 g (SELER, GORCZYCA)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) 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] 1877 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 230 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-25 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) soczek owocowo-warzywny 200 ml surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka dębowa (wieprzowa) 30 g 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] 2619 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 44
	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		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g 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		szynka dębowa (wieprzowa) 50 g 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
	złotkowa 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 polędwiczowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-25 sobota	cukrzycowa b/mł lld	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g 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	Chrupki kukurydziane 50 g mus jabłkowy 100 g	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2380 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 36
	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	szynka połędwiczna 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka dębowa (wieprzowa) 70 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2853 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	Chrupki kukurydziane 50 g mus jabłkowy 100 g	szynka dębowa (wieprzowa) 50 g 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] 2391 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 46
2025-01-26 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-26 niedziela	podst Bar	poledwica 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 ŻYTNIĄ)) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 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 ŻYTNIĄ)) 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
	lekka Ila	poledwica 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
	zółdkowa IIb	poledwica 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
	cukrzykowa b/ml IId	poledwica 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-26 niedziela	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) napoj 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