

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                         |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-17 poniedziałek | dieta śródziemnom. | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>papryka świeża 30 g<br>mix sałat 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                          |              | zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>gulasz z mięsa wołowego 150 g ( <b>SELER</b> )<br>surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>mandarynka 1szt (100g) 100 g<br>napoj owocowy 250 ml     |              | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SOJA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml    | Wartość energetyczna [kcal] 2440<br>Białko ogółem [g] 114<br>Tłuszcz [g] 85<br>Węglowodany ogółem [g] 326<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 35<br>Błonnik pokarmowy [g] 41 |
|                         | podst Bar          | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>papryka świeża 30 g<br>mix sałat 20 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |              | zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>gulasz z mięsa wołowego 150 g ( <b>SELER</b> )<br>surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                     |              | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SOJA</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2526<br>Białko ogółem [g] 110<br>Tłuszcz [g] 86<br>Węglowodany ogółem [g] 346<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 35<br>Błonnik pokarmowy [g] 34 |
|                         | lekka Ila          | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jabłko parzone (120g) 120 g<br>mix sałat 20 g<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                        |              | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml |              | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                    | Wartość energetyczna [kcal] 2681<br>Białko ogółem [g] 108<br>Tłuszcz [g] 69<br>Węglowodany ogółem [g] 424<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 32 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                         |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-17 poniedziałek | zoledkowa IIb              | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>mix salat 20 g<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                               | Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )   | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )                                | pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>herbata 250 ml                               | Wartość energetyczna [kcal] 2705<br>Białko ogółem [g] 116<br>Tłuszcz [g] 80<br>Węglowodany ogółem [g] 396<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 45<br>Błonnik pokarmowy [g] 30 |
|                         | cukrzycowa b/mi IId        | połędwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>mix salat 20 g<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                      | wafle ryżowe bezcukrowe 30 g<br>mus jabłkowy 100 g | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>szpinak gotowany 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                               | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                           | Wartość energetyczna [kcal] 2838<br>Białko ogółem [g] 110<br>Tłuszcz [g] 86<br>Węglowodany ogółem [g] 424<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 30<br>Błonnik pokarmowy [g] 34 |
|                         | b/bialk. VI + w chemioter. | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>mix salat 20 g<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt                  | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 180 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2782<br>Białko ogółem [g] 125<br>Tłuszcz [g] 87<br>Węglowodany ogółem [g] 394<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 39<br>Błonnik pokarmowy [g] 38 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                         |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Podwieczorek                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-17 poniedziałek | cukrzycowa VII     | ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO)<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>mix salat 20 g<br>papryka świeża 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                      | wafle ryżowe bezcukrowe 30 g<br>jogurt naturalny 100 ml (MLEKO) | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER)<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN)<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER)<br>surówka z czerwonej kapusty 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml | Jajko gotowane 50 g (JAJA)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO) | szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2)<br>sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN)<br>herbata b/c 250 ml                                                                          | Wartość energetyczna [kcal] 2493<br>Białko ogółem [g] 116<br>Tłuszcz [g] 92<br>Węglowodany ogółem [g] 324<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 13<br>Błonnik pokarmowy [g] 47 |
| 2025-03-18 wtorek       | dieta śródziemnom. | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJA)<br>ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA)<br>pomidor 50 g<br>Pieczywo graham 30 g<br>bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)                        |                                                                 | zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80 g (GLUTEN, SELER)<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napój owocowy 250 ml<br>gruszka 1szt 150 g                                       |                                                                                                                    | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>papryka świeża 50 g<br>sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2264<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 85<br>Węglowodany ogółem [g] 297<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 34<br>Błonnik pokarmowy [g] 36  |
|                         | podst Bar          | płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>Jajko gotowane 50 g (JAJA)<br>ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA)<br>pomidor 50 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) |                                                                 | zupa brokułowa z ryżem 450 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80 g (GLUTEN, SELER)<br>Surówka z buraczków 150 g<br>gruszka 1szt 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                       |                                                                                                                    | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>papryka świeża 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g (MLEKO)<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                            | Wartość energetyczna [kcal] 2450<br>Białko ogółem [g] 94<br>Tłuszcz [g] 85<br>Węglowodany ogółem [g] 344<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 33<br>Błonnik pokarmowy [g] 34  |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                   |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                                            | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-18 wtorek | lekka Ila                  | plátky owsiane na mleku 300 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>dżemik 40 g<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )             |                                                         | zupa brokułowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g<br>( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml<br>kisiel owocowy b/c 200 ml |                                                                                                                                                                                                 | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2632<br>Białko ogółem [g] 92<br>Tłuszcz [g] 73<br>Węglowodany ogółem [g] 415<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 45<br>Błonnik pokarmowy [g] 28  |
|                   | żółdkowa IIb               | plátky owsiane na mleku 300 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>dżemik 2szt. 40 g<br>sałata liść 1 Por<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | kisiel owocowy z/c 200 ml                               | zupa brokułowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g<br>( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml                              | połędwica sopocka wieprzowa 20 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml              | Wartość energetyczna [kcal] 2717<br>Białko ogółem [g] 96<br>Tłuszcz [g] 78<br>Węglowodany ogółem [g] 422<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 62<br>Błonnik pokarmowy [g] 28  |
|                   | cukrzycowa b/ml IId        | szynka konserwowa wieprzowa 80 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                                            | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml                    | zupa brokułowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g<br>( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml                          | połędwica sopocka wieprzowa 20 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2638<br>Białko ogółem [g] 98<br>Tłuszcz [g] 81<br>Węglowodany ogółem [g] 393<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 43<br>Błonnik pokarmowy [g] 29  |
|                   | b/białk. VI + w chemioter. | plátky owsiane na mleku 300 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka konserwowa wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml                               | jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g<br>( <b>MLEKO</b> ) | zupa brokułowa z ryżem 450 ml<br>( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 160 g<br>( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml                             | połędwica sopocka wieprzowa 20 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml              | Wartość energetyczna [kcal] 2871<br>Białko ogółem [g] 124<br>Tłuszcz [g] 94<br>Węglowodany ogółem [g] 397<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 52<br>Błonnik pokarmowy [g] 30 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                   |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-18 wtorek | cukrzycowa VII     | szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECYHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>ogórek kiszony 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>bułka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml | zupa brokułowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z buraczków 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                                           | sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA</b> ) | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2140<br>Białko ogółem [g] 88<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany ogółem [g] 324<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 65<br>Błonnik pokarmowy [g] 36  |
|                   | dieta śródziemnom. | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>ser żółty (2) 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jogurt owocowy z musli 100 ml<br>rzodkiewka 50 g<br>gruszka 1szt 150 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                 |                                      | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kotlet schabowy panierowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>kapusta gotowana z koperkiem 150 g<br>Brukselka gotowana 120 g<br>napój owocowy 250 ml |                                                                                                         | szynka bartenika 50 g<br>sałatka z papryki i sałaty 100 g<br>kalarepa plastrowana 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                           | Wartość energetyczna [kcal] 2408<br>Białko ogółem [g] 104<br>Tłuszcz [g] 71<br>Węglowodany ogółem [g] 356<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 33<br>Błonnik pokarmowy [g] 39 |
| 2025-03-19 środa  | podst Bar          | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>mix sałat 20 g<br>gruszka 1szt 150 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                |                                      | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kotlet schabowy panierowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>kapusta gotowana z koperkiem 150 g<br>napój owocowy 250 ml<br>Brukselka gotowana 120 g |                                                                                                         | kaszanka 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, GORCZYCA</b> )<br>kalarepa plastrowana 50 g<br>chrzan 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                      | Wartość energetyczna [kcal] 2451<br>Białko ogółem [g] 98<br>Tłuszcz [g] 71<br>Węglowodany ogółem [g] 370<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 33<br>Błonnik pokarmowy [g] 32  |
|                   | lekka Ila          | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>dżemik 25 g<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>mix sałat 20 g<br>Banan 1 szt 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                       |                                      | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy 250 ml                              |                                                                                                         | Szynka bartenika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                    | Wartość energetyczna [kcal] 2450<br>Białko ogółem [g] 106<br>Tłuszcz [g] 51<br>Węglowodany ogółem [g] 404<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 47<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                  |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                   |
|------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-19 środa | żółdkowa IIb               | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>dżemik 25 g<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>mix sałat 20 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                         | Biskvity 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Jabłko parzone (120g) 120 g | zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy 250 ml                     | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                         | Szynka bartenika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                      | Wartość energetyczna [kcal] 2562<br>Białko ogółem [g] 109<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 381<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 59<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |
|                  | cukrzycowa b/ml IId        | szynka gotowana wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>mix sałat 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                        | Chrupki kukurydziane 50 g<br>Jabłko 120 g                                   | zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                 | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                         | Szynka bartenika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                   | Wartość energetyczna [kcal] 2494<br>Białko ogółem [g] 114<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 366<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 12<br>Błonnik pokarmowy [g] 26 |
|                  | b/białk. VI + w chemioter. | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>mix sałat 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )                                               | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy 250 ml            | Jajko gotowane 100 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )                         | poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                 | Wartość energetyczna [kcal] 3113<br>Białko ogółem [g] 178<br>Tłuszcz [g] 90<br>Węglowodany ogółem [g] 408<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 23 |
|                  | cukrzycowa VII             | ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>mix sałat 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                  | kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )                                               | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z białej kapusty 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml | sałatka z papryki i sałaty 200 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | Szynka bartenika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2335<br>Białko ogółem [g] 111<br>Tłuszcz [g] 92<br>Węglowodany ogółem [g] 286<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 9<br>Błonnik pokarmowy [g] 38  |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                     |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                   |
|---------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-20 czwartek | dieta śródziemnom. | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek zielony 50 g<br>sałata 20 g<br>mandarynka 1szt (100g) 100 g<br>bułka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>Pieczywo graham 100 g<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) |              | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko pieczone z kurczaka 130 g<br>Surówka z marchewki z chrzanem 120 g<br>fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml |              | hummus 60 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2084<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 283<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 28<br>Błonnik pokarmowy [g] 35  |
|                     | podst Bar          | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek zielony 50 g<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )          |              | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko pieczone z kurczaka 130 g<br>fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                                         |              | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna [kcal] 2613<br>Białko ogółem [g] 98<br>Tłuszcz [g] 83<br>Węglowodany ogółem [g] 382<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 28<br>Błonnik pokarmowy [g] 30  |
|                     | lekka Ila          | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                               |              | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                      |              | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                      | Wartość energetyczna [kcal] 2797<br>Białko ogółem [g] 108<br>Tłuszcz [g] 74<br>Węglowodany ogółem [g] 440<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 30<br>Błonnik pokarmowy [g] 30 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                     |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                   |
|---------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-20 czwartek | zolewkowa IIB              | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                               | mus jablkowy 100 g                                                                                                                                          | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna [kcal] 2935<br>Białko ogółem [g] 112<br>Tłuszcz [g] 78<br>Węglowodany ogółem [g] 463<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 46<br>Błonnik pokarmowy [g] 31 |
|                     | cukrzykowa bIml IId        | płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>połędwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )       | wafle ryżowe bezcukrowe 50 g                         | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml                           | mus jablkowy 100 g                                                                                                                                          | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )        | Wartość energetyczna [kcal] 2684<br>Białko ogółem [g] 104<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 450<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 29<br>Błonnik pokarmowy [g] 42 |
|                     | b/bialk. VI + w chemioter. | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 300 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                               | ser biały krajanka (MLEKO) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | sałata liść 1 Por<br>pomidor 50 g<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                   | Wartość energetyczna [kcal] 3218<br>Białko ogółem [g] 160<br>Tłuszcz [g] 91<br>Węglowodany ogółem [g] 457<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 24<br>Błonnik pokarmowy [g] 32 |
|                     | cukrzykowa VII             | połędwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>ogórek zielony 50 g<br>bułka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>Pieczywo graham 100 g<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                             | mus jablkowy 100 g                                   | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>fasolka szparagowa gotowana z tłuszczem 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                        | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 100 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                | Wartość energetyczna [kcal] 2107<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 77<br>Węglowodany ogółem [g] 274<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 26<br>Błonnik pokarmowy [g] 29  |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                   |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-21 piątek | dieta śródziemnom. | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połudwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>dżemik 25 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>kiwi 1szt 1 szt<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) |              | zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>mandarynka 1szt (100g) 100 g<br>napoj owocowy 250 ml |              | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka z tuńczykiem, sałata, jajkiem, pomidorami 100 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2533<br>Białko ogółem [g] 110<br>Tłuszcz [g] 82<br>Węglowodany ogółem [g] 353<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 32 |
|                   | podst Bar          | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )                                 |              | zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>mandarynka 1szt (100g) 100 g<br>napoj owocowy 250 ml |              | kielbasa cienka wieprzowa na ciepło 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>chrzan 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                    | Wartość energetyczna [kcal] 2475<br>Białko ogółem [g] 108<br>Tłuszcz [g] 86<br>Węglowodany ogółem [g] 329<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 38<br>Błonnik pokarmowy [g] 23 |
|                   | lekka Ila          | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>dżemik 2szt. 50 g<br>Jabłko 120 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                        |              | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                       |              | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                                          | Wartość energetyczna [kcal] 2409<br>Białko ogółem [g] 82<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 376<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 47<br>Błonnik pokarmowy [g] 25  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                   |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                    |
|-------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-21 piątek | zoledkowa IIB              | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>dżemik 2szt. 50 g<br>Jabłko parzone (120g) 120 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) | ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                     | kielbasa zielonogórska 20 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                      | Wartość energetyczna [kcal] 2734<br>Białko ogółem [g] 98<br>Tłuszcz [g] 82<br>Węglowodany ogółem [g] 415<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 47<br>Błonnik pokarmowy [g] 27   |
|                   | cukrzycowa b/ml IId        | połudwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                                   | Jabłko parzone (120g) 120 g<br>Chrupki kukurydziane 50 g                                                                          | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                     | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 50 g ( <b>GLUTEN</b> )                  | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                         | Wartość energetyczna [kcal] 2730<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 98<br>Węglowodany ogółem [g] 378<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 16<br>Błonnik pokarmowy [g] 32  |
|                   | b/bialk. VI + w chemioter. | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połudwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jabłko 120 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )                                     | ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 200 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml           | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                              | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                      | Wartość energetyczna [kcal] 2886<br>Białko ogółem [g] 122<br>Tłuszcz [g] 100<br>Węglowodany ogółem [g] 388<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 38<br>Błonnik pokarmowy [g] 29 |
|                   | cukrzycowa VII             | połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>papryka świeża 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                         | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                              | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>surówka z kiszzonej kapusty 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml | sałatka z tuńczykiem, sałata, jajkiem, pomidorami 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )                                                                                | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1877<br>Białko ogółem [g] 99<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 230<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 12<br>Błonnik pokarmowy [g] 34   |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                   |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-22 sobota | dieta śródziemnom. | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica z warzywami 50 g<br>sałata 20 g<br>Banan 1 szt 1 Por<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                                                                                                          | zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>soczek owocowo-warzywny 200 ml<br>surówka z marchewki 150 g<br>napój owocowy 250 ml                          |                                                                                                                                                  | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>szynka dębowa (wieprzowa) 30 g<br>sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2569<br>Białko ogółem [g] 111<br>Tłuszcz [g] 92<br>Węglowodany ogółem [g] 348<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 54<br>Błonnik pokarmowy [g] 46 |
|                   | podst Bar          | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica z warzywami 50 g<br>papryka świeża 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )            |                                                                                                                          | zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>surówka z marchewki 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                                            |                                                                                                                                                  | szynka dębowa (wieprzowa) 50 g<br>musztarda 15 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                              | Wartość energetyczna [kcal] 2400<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 75<br>Węglowodany ogółem [g] 354<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 42<br>Błonnik pokarmowy [g] 37  |
|                   | lekka lila         | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>połędwica z warzywami 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                         |                                                                                                                          | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>napój owocowy 250 ml |                                                                                                                                                  | szynka dębowa (wieprzowa) 50 g<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                                         | Wartość energetyczna [kcal] 2159<br>Białko ogółem [g] 81<br>Tłuszcz [g] 50<br>Węglowodany ogółem [g] 359<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 36<br>Błonnik pokarmowy [g] 27  |
|                   | zjadkowa lila      | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>połędwica z warzywami 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                         | Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>sucharki 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml      | szynka połędwicowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | szynka dębowa (wieprzowa) 50 g<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                                                  | Wartość energetyczna [kcal] 2587<br>Białko ogółem [g] 92<br>Tłuszcz [g] 67<br>Węglowodany ogółem [g] 419<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 43<br>Błonnik pokarmowy [g] 29  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                      |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                   |
|----------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-22 sobota    | cukrzycowa b/ml IId        | połudwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                                                      | Jabłko parzone (120g) 120 g<br>waflę ryżowe bezcukrowe 30 g | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>warzywa gotowane 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml | Chrupki kukurydziane 50 g<br>mus jabłkowy 100 g                                                                                                 | szynka dębowa (wieprzowa) 50 g<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                | Wartość energetyczna [kcal] 2360<br>Białko ogółem [g] 92<br>Tłuszcz [g] 50<br>Węglowodany ogółem [g] 403<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 34<br>Błonnik pokarmowy [g] 37  |
|                      | b/białk. VI + w chemioter. | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>połudwica z warzywami 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                                   | Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )            | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 160 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml         | szynka połędwicowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | szynka dębowa (wieprzowa) 70 g<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2804<br>Białko ogółem [g] 124<br>Tłuszcz [g] 77<br>Węglowodany ogółem [g] 419<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 44<br>Błonnik pokarmowy [g] 31 |
|                      | cukrzycowa VII             | ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połudwica z warzywami 50 g<br>papryka świeża 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                                 | jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> )                    | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z marchewki 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                       | Chrupki kukurydziane 50 g<br>mus jabłkowy 100 g                                                                                                 | szynka dębowa (wieprzowa) 50 g<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2338<br>Białko ogółem [g] 89<br>Tłuszcz [g] 77<br>Węglowodany ogółem [g] 346<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 36<br>Błonnik pokarmowy [g] 46  |
| 2025-03-23 niedziela | dieta śródziemnom.         | połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>sałata 20 g<br>Pomidor 30 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szczypiór 10 g |                                                             | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko pieczone z kurczaka 130 g<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                                                      |                                                                                                                                                 | sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 150 g<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2203<br>Białko ogółem [g] 106<br>Tłuszcz [g] 80<br>Węglowodany ogółem [g] 283<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 39<br>Błonnik pokarmowy [g] 34 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                      |                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                           | Podwieczorek                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SUMA                                                                                                                                                                   |
|----------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-23 niedziela | podst Bar            | polędwica sopocka wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g<br>( <b>MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>sałata 20 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                      | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko pieczone z kurczaka 130 g<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                                                           |                                                                                                                  | szynka konserwowa wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2035<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 279<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |
|                      | lekka IIa            | polędwica sopocka wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g<br>( <b>MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                |                                      | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml     |                                                                                                                  | szynka konserwowa wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2662<br>Białko ogółem [g] 111<br>Tłuszcz [g] 81<br>Węglowodany ogółem [g] 383<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |
|                      | zołędkowa IIb        | polędwica sopocka wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g<br>( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                | kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml     | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250 ml                                                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2846<br>Białko ogółem [g] 124<br>Tłuszcz [g] 92<br>Węglowodany ogółem [g] 390<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 42<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |
|                      | cukrzycowa b/mi IIId | polędwica sopocka wieprzowa 60 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g<br>( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                      | kisiel owocowy b/c 200 ml            | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml | Chrupki kukurydziane 50 g                                                                                        | szynka konserwowa wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                   | Wartość energetyczna [kcal] 2666<br>Białko ogółem [g] 111<br>Tłuszcz [g] 83<br>Węglowodany ogółem [g] 381<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 29<br>Błonnik pokarmowy [g] 24 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-03-17 do dnia 2025-03-23 SEKTOR 8 BAI

|                      |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                    | SUMA                                                                                                                                                                    |
|----------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-23 niedziela | b/biak. VI + w chemioter. | polędwica sopocka wieprzowa 70 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g<br>( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml<br>( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką<br>pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie<br>jarzynowym 300 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                    | szynka konserwowa wieprzowa 70 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                 | Wartość energetyczna [kcal] 3298<br>Białko ogółem [g] 162<br>Tłuszcz [g] 109<br>Węglowodany ogółem [g] 427<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 60<br>Błonnik pokarmowy [g] 21 |
|                      | cukrzycowa VII            | polędwica sopocka wieprzowa 60 g<br>( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g<br>( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml           | kisiel owocowy b/c 200 ml            | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką<br>pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie<br>jarzynowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Surówka z buraczków 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml             | sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą<br>czerwoną z olejem rzepakowym 150 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g<br>( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2279<br>Białko ogółem [g] 106<br>Tłuszcz [g] 84<br>Węglowodany ogółem [g] 292<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 28<br>Błonnik pokarmowy [g] 35  |