

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g poledwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g mix salat 50 g Banan 1 szt 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) gulasz wieprzowy z ciemierzycą (mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA)) 150 g (GLUTEN) surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) papryka świeża 50 g salata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2359 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 27
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g poledwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g mix salat 50 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) gulasz wieprzowy z ciemierzycą (mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA)) 150 g (GLUTEN) surówka z pora, marchewki i jabłka 150 g napoj owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) salata liść 1 Por papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2295 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) dżemik 25 g mix salat 50 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) pomidor 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) szpinak duszony 150 g napoj owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salata liść 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2476 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa b/m IId	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g mix salat 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g salata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2802 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 403 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 32
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g mix salat 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) Babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) Filet z kurczaka gotowany 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak duszony 150 g napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) Jabłko parzone (120g) 120 g	poledwica sopocka wieprzowa 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salata liść 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3096 Białko ogółem [g] 139 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	cukrzycowa VII	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix салат 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (MLEKO) mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe 30 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SELER) surówka z pora, marchewki i jabłka 200 g napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salata liść 1 Por papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2430 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 39
	dietla śródziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka połówkowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pomidor 50 g Jogurt naturalny z musli 130 ml (MLEKO) bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLUTEN, JAJA) fasolka szparagowa gotowana 100 g (GLUTEN) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 150 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2473 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 37
	podst.Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka połówkowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLUTEN, JAJA) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2436 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka Ila	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka połówkowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2445 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-17 wtorek	cukrzykowa b/ml IId	lane kluseczki na jarzynach 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka poledwicowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 200 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	mus jablkowy z cynamonem 150 g	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2814 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 436 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 34
	b/białk. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka poledwicowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie koperkowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	poledwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2821 Białko ogółem [g] 156 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa VII	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata 20 g bulka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 450 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 200 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2087 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 37
2025-06-18 środa	dietla śródziemnom.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomarańcza 1/2 szt. 100 g ogórek zielony 50 g mix sałat 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLUTEN) sałata z maślaną 150 g (MLEKO) Surówka z marchewki z chrzanem 100 g napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) twarożek 60 g (MLEKO) Jabko 120 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2108 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-18 środa	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt mix salat 20 g szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLUTEN) salata z maślanką 150 g (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiew biała plastrowana 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2141 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Ila	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) mix salat 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2452 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 408 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 26
	culkrzykowa b/ml IId	ryż na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko parzone (120g) 120 g mix salat 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 200 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2325 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/biak.VI + w chemioter.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) mix salat 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kefir 150 ml (MLEKO)	zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2548 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-18 środa	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złociста 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) papryka świeża 50 g mix salat 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kefir 150 ml (MLEKO)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) salata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiew biała plastrowana 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1808 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 249 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31
	dieta śródziemnom.	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por rzodkiewka 50 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z młodej kapusty 150 g fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		hummus 60 g poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salatka z pomidora i ogórka konserwowego 100 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2284 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 36
	podst Bar	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por rzodkiewka 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z młodej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) poledwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salatka z pomidora i ogórka konserwowego 100 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2426 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka Ila	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por salata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowanaa 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) poledwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2491 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 27
2025-06-19 czwartek	cukrzycowa b/ml IId	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g Pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowanaa 200 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	szynka złociста 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	poledwica drobiowa z wieprzowiną 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2796 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-19 czwartek	b/biak VI + w chemider.	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata 20 g bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g Pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 300 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2778 Białko ogółem [g] 155 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) rzodkiewka 50 g pomarańcza 1/2 szt. 100 g bulka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z młodej kapusty 200 g napoj owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidora i ogórka konserwowego 200 g (SELER, GORCZYCA)	twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2197 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 234 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 34
2025-06-20 piątek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomarańcza 1/2 szt. 100 g sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) makaron ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		szynka połędwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) chleb zwykły 150 g herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2445 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 29
	podst Bar	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser topiony (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomarańcza 1/2 szt. 100 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) makaron ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		Kielbasa podwawelska na gorąco 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) chrzan 20 g papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2598 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-20 piątek	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) makaron ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2686 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 392 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 50 Blonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa b/ml IId	Kasza manna na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 200 g napój owocowy b/c 250 ml	poledwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka poledwicowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2474 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 20 Blonnik pokarmowy [g] 30
	b/białk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomarańcza 1/2 szt. 100 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) makaron ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 20 g (GLUTEN)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2761 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Blonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa VII	poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 50 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SELER) makaron ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2410 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Blonnik pokarmowy [g] 33
2025-06-21 sobota	dieta śródziemnom.	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pasztet sojowy 50 g (SOJA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 450 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLUTEN) klops w sosie pieczeniowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA) surówka z buraczków 150 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt napoj owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2599 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 72 Blonnik pokarmowy [g] 46

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-21 sobota	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 450 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops w sosie pieczeniowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2578 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 389 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 36
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2476 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa b/ml Ild	pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 120 g (GLUTEN) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) Jabłko 120 g herbata b/c 250 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 200 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml Chrupki kukurydziane 50 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2291 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 36
	b/biaki VI + w chemiodier.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 180 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 20 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2651 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 33
	cukrzycowa VII	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa brokułowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 90 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Surówka z buraczków 200 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z ogórka zielonego i koperku 150 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z papryki i sałaty 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2061 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 272 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-22 niedziela	dla śródziennom.	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ser żółty (2) 50 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g sos pieczeniowy 50 ml (GLUTEN) surówka z czerwonej kapusty 150 g Brokuly gotowane 120 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z kiszzonego ogórka i cebuli 80 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2315 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 32
	podst Bar	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g sos pieczeniowy 50 ml (GLUTEN) surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z kiszzonego ogórka i cebuli 80 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2152 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka lla	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2734 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 389 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 19
	culkrycowa b/ml lld	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	mus jabłkowy 100 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 200 g (GLUTEN) napoj owocowy b/c 250 ml	szynka połędwicowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2756 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/bialk. VI + w chemioter.	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 260 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3094 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 392 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 SEKTOR 8 BA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-22 niedziela	cukrzycowa VII	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SÉLER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SÉLER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SÉLER) surówka z czerwonej kapusty 200 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SÉLER, GORCZYCA) sałatka z kiszzonego ogórka i cebuli 100 g (SÉLER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2119 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 34