

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix sałat 20 g kiwi 1szt 1 szt pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa szczawiowa z ryżem zabieleną 450 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2457 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 43
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix sałat 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa szczawiowa z ryżem zabieleną 450 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, 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] 2476 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 35
	lekka lla	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) sztuka mięsa w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica 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 pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2305 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	żółdkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	połędwica 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 pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2378 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa b/ml IId	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy z cynamonem 100 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) sztuka mięsa w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	połędwica 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 pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2201 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 23
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	budyń waniliowy z sokiem malinowym 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) sztuka mięsa w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	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] 2416 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-30 poniedziałek	cukrzycowa VII	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix sałat 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	zupa szczawiowa z ryżem zabieleną 450 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 200 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2610 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 132 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dieta śródziemnom.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szynka bartenika 25 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) Jogurt naturalny z musli 100 ml (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet schabowy panierowany 80 g (GLUTEN, JAJA) Brukselka gotowana 150 g surówka z kiszonych ogórków i marchewki 100 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) arbuz 150 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2335 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 31
2025-07-01 wtorek	podst Bar	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szynka bartenika 25 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g 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 pomidorowa z ryżem 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet schabowy panierowany 80 g (GLUTEN, JAJA) Brukselka gotowana 150 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2311 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-01 wtorek	lekka lila	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szynka bartenika 25 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2478 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 388 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zółdkowa lila	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szynka bartenika 25 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	połędwica z koperkiem 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN) sałata liść 1 Por	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g mix sałat 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2697 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa b/mil lila	Szynka bartenika 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	połędwica z koperkiem 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 40 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2414 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-01 wtorek	b/białk. VI + w chemioter.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 20 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2828 Białko ogółem [g] 154 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa VII	Szynka bartenika 25 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z kiszonych ogórków i marchewki 200 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1976 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 248 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 31
2025-07-02 środa	dieta śródziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczeń rzymska 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ser żółty (1) 25 g (MLEKO) pomarańcza 1/2 szt. 100 g miód wielokwiatowy 25g 1 szt mix sałat 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 100 g napój owocowy 250 ml mus jabłkowy 100 g		ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) sałatka z tuńczykiem, sałata, jajkiem, pomidorami 200 g (SELER, GORCZYCA) brzoskwinia 1szt 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2423 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-02 środa	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczeń rzymska 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ser żółty (1) 25 g (MLEKO) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) papryka świeża 50 g mix sałat 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml mus jabłkowy 100 g		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z tuńczykiem, sałata, jajkiem, pomidorami 200 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2620 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 392 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka IIa	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) miód wielokwiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml mus jabłkowy 100 g		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata liść 1 Por pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2825 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 436 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 23
	złagodzona IIb	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) miód wielokwiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2900 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 435 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-02 środa	cukrzycowa b/ml IId	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g mus jabłkowy 100 g	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	szynka poledwicowa 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	Kiełbasa krakowska mielona 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2694 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 408 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 24
	b/białk.VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kefir 150 ml (MLEKO)	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 260 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml pomidor sparzony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 3154 Białko ogółem [g] 154 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa VII	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kefir 150 ml (MLEKO)	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z tuńczykiem, sałata, jajkiem, pomidorami 200 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2293 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 35
2025-07-03 czwartek	dieta śródziemnom.	plátky jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1/2 szt 1 Por sałata 20 g pomidor 50 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) herbata 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)		zupa botwinka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza pęczak na sypko 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		hummus 60 g ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 100 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2466 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 39

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-03 czwartek	podst Bar	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1/2 szt 1 Por sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 50 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)		zupa botwinka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza pęczak na sypko 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 250 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2659 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 35
	lekka IIa	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1/2 szt 1 Por sałata 20 g pomidor sparzony 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)		zupa botwinka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml		szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2357 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 392 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 37
	złotkowa IIb	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1/2 szt 1 Por sałata 20 g pomidor sparzony 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa botwinka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml	Galaretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2490 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 415 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-03 czwartek	cukrzycowa b/ml lld	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	sok pomidorowy 200 ml	zupa botwinka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe 20 g	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2338 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 397 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 37
	b/białk.VI + w chemioter.	plátky jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 60 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Banan 1/2 szt 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa botwinka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	szynka gotowana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2697 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 424 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 37
	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) brzoskwinia 1szt 100 g sałata 20 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) herbata b/c 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa botwinka z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza pęczak na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 200 g	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2318 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 241 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 34
2025-07-04 piątek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 50 g połędwica z warzywami 50 g serek homogenizowany naturalny 100 g (MLEKO) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) arbuz 150 g napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) kalarepa plastrowana 50 g sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-04 piątek	podst Bar	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica z warzywami 50 g marmolada owocowa 50 g sałata liść 1 Por serek homogenizowany naturalny 100 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) arbuz 150 g napoj owocowy 250 ml		szynka poławdicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLĘKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g kalarepa plastrowana 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2542 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka IIa	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		szynka poławdicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLĘKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2739 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 23
	żółdkowa IIb	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) marmolada owocowa 50 g Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt wafle ryżowe 30 g MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka poławdicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLĘKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3038 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 460 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-04 piątek	cukrzycowa b/ml IId	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) 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 waflę ryżowe 30 g	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 264 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2554 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 36
	b/białk.VI + w chemioter.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml	poledwica z koperkiem 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g (GLUTEN)	szynka poledwicowa 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ)) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2415 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) pomarańcza 1/2 szt. 100 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) makaron ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g	szynka poledwicowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2220 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 39

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-05 sobota	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g Brokuły gotowane 100 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z rzodkiewki i szczypiorku 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2458 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 42
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z rzodkiewki i szczypiorku 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2513 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 36
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 140 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2398 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-05 sobota	żółdkowa I lb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	Szynka baronika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2502 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa b/ml I ld	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g Jabłko parzone (120g) 120 g	napój owocowy b/c 250 ml zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN)	Szynka baronika 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2519 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/białk. VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN)	Szynka baronika 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2516 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-05 sobota	cukrzycowa VII	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	Szynka bartnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z rzodkiewki i szczypiorku 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2386 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 37
2025-07-06 niedziela	dieta śródziemnom.	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z buraczków 150 g Brokuły gotowane 100 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) pasztet sojowy 60 g (SOJA) ogórek zielony 30 g sałatka z papryki i sałaty 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2058 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 266 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 38
	podst Bar	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z papryki i sałaty 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2040 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-06 niedziela	lekka Ila	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 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) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2044 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 21
	zółdkowa IIb	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) pieczeń rzymska 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) sałatka jarzynowa z groszkiem 100 g (SELER, GORCZYCA) masło (2) 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIA) 115 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jabłko 120 g napoj owocowy 250 ml		kielbasa podwawelska 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 100 g masło (2) 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIA) 115 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml musztarda 20 g (GORCZYCA)	Wartość energetyczna [kcal] 2434 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa b/ml IId	poledwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	kisiel owocowy b/c 150 ml	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) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2138 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-06-30 do dnia 2025-07-06 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-06 niedziela	b/białk. VI + w chemioter.	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	napoj owocowy 250 ml 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 260 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	ser biały mielony 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka gotowana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2558 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa VII	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 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 buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z papryki i sałaty 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1913 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 28