

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g połędwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g mix салат 20 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 ciecierzycą (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 sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2340 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 27
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g połędwica z warzywami 60 g ogórek zielony 50 g mix салат 20 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 ciecierzycą (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) sałata 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] 2276 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 301 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 sałata 20 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) pomidor 50 g		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) ryż na sytko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) szpinak duszony 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2447 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 23
	zoledkowa Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) pomidor 50 g	twarożek z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 20 g (GLUTEN)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) ryż na sytko 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SELER) szpinak duszony 150 g napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 20 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2509 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	cukrzycowa b/ml IId	plátky owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g waflę ryżowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) ryż na sypko 200 g potrawka z mięsa łopatki 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)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2773 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 403 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 31
	b/białk.VI + w chemioler.	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g sałata 20 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 łopatki z warzywami 150 g (SELER) Filet z kurczaka gotowany 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak duszony 150 g napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) Jabłko parzone (120g) 120 g	połędwica sopocka wieprzowa 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3067 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzycowa VII	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix sałat 20 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 waflę 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 łopatki 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) sałata 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] 2411 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 39
2025-07-15 wtorek	dieta 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 zabieleną 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-15 wtorek	podst Bar	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) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielaną 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 ŻYTNIA)) 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 poledwicowa 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		poledwica 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
	zoledkowa IIb	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 bułka 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 100 ml (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	mus jablkowy z cynamonem 200 g	poledwica 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] 2686 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 29
	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 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	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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-15 wtorek	bibiak. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLEKO) szynka połówkowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLĘKO, SELER, SO2) sałata 20 g bułka 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 (MLĘKO)	połędwica 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 połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLĘKO, SELER, SO2) sałata 20 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 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)	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 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
2025-07-16 środa	dieta 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 maślanką 150 g (MLEKO) Surówka z marchewki z chrzanem 100 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) twarożek 60 g (MLEKO) Jabłko 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
	podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt mix sałat 20 g szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 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) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój 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 ŻYTANIA) 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-16 środa	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) sałata 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] 2442 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 408 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zolewkowa IIb	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) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa 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 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2383 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa 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 sałata 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] 2314 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 31
	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) sałata 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] 2538 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-16 środa	cukrzycowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 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) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	połędwica 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.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por rzodkiewka 50 g pieczywo graham (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 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 połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka 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] 2431 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 39
2025-07-17 czwartek	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa 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) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka 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] 2376 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		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 gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica 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] 2526 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-17 czwartek	żółdkowa IIb	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 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) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 200 g (GLUTEN, MLEKO)	twarożek z koperkiem 80 g (MLEKO) połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 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] 2484 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa b/ml IId	szynka gotowana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g Pieczywo pszenne 130 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 gotowana 200 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	szynka złocista 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica 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] 2500 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/białk. VI + w chemioter.	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por sałata 20 g Pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	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] 2618 Białko ogółem [g] 153 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa 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 pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 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 napój 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] 2219 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 238 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-18 piątek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) polędwica '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 polędwicowa 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) polędwica '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		Kiełbasa podwawelska na gorąco 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2, 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
	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica '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 polędwicowa 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 Błonnik pokarmowy [g] 20
	żołądkowa IIB	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica '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	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 30 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) napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 30 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka polędwicowa 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] 3054 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 443 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-18 piątek	cukrzycowa b/ml IId	Kasza manna na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) połędwica '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	połędwica 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 połędwiczna 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 Błonnik pokarmowy [g] 30
	b/bialk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, 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)) 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) napój 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 połędwiczna 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 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa VII	połędwica '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 połędwiczna 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 Błonnik pokarmowy [g] 33
2025-07-19 sobota	dieta śródziemnom.	płatki 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 sypko 200 g (GLUTEN) klops w sosie pieczeniowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA) surówka z buraczków 150 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt 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 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 Błonnik pokarmowy [g] 46

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-19 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) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 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 sypko 200 g (GLUTEN) klops w sosie pieczeniowym (1) 90 g (GLUTEN, JAJA) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		polędwica 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 PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 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 gotowanee 150 g napój owocowy 250 ml		polędwica 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
	zoledkowa Ilib	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	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 (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	sok jablkowy 200ml 1 szt	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2453 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 392 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa b/ml IId	pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 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	polędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 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	polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-19 sobota	bibiak. VI + w chemioter.	plátky 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 PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 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 PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 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 PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 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
	cukrzykowa VII	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa 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) pomidor 50 g sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2053 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 36
2025-07-20 niedziela	diet. śródziemnom.	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 ŻYTANIA) 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 Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 80 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2388 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 33
	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 ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g sos pieczeniowy 50 ml (GLUTEN) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 80 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2225 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-20 niedziela	lekka Ila	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 pietruszką 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) napój 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
	zółdkowa IIb	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt szynka złocista 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) sałata 20 g 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 pietruszką 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) napój owocowy 250 ml	szynka połędwiczna 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 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	Wartość energetyczna [kcal] 2888 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 392 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa b/ml IId	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 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 pietruszką 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) napój owocowy b/c 250 ml	szynka połędwiczna 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 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 ŻYTANIA)) 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/białk. 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 ŻYTANIA)) 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 pietruszką 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) napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 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 ŻYTANIA)) 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 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SEKTOR 8 BAI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-20 niedziela	cukrzycowa VII	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) ser żółty (1) 30 g (MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, 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, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) 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, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2211 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 36