

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                         |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-04 poniedziałek | dieta śródziemnom. | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>papryka świeża 30 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                   |                                                    | zupa barszcz biały z ziemniakami zabelany 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>gulasz z mięsa wołowego 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>brzoskwinia 1szt 100 g<br>napoj owocowy 250 ml                    |                                                                                                                  | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów, salaty, ciemierzycy z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SOJA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml   | Wartość energetyczna [kcal] 2600<br>Bialko ogółem [g] 113<br>Tłuszcz [g] 108<br>Węglowodany ogółem [g] 313<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 30<br>Błonnik pokarmowy [g] 38 |
|                         | podst Bar          | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>papryka świeża 30 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                                    | zupa barszcz biały z ziemniakami zabelany 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>gulasz z mięsa wołowego 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                              |                                                                                                                  | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów, salaty, ciemierzycy z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SOJA</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2720<br>Bialko ogółem [g] 109<br>Tłuszcz [g] 110<br>Węglowodany ogółem [g] 342<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 35<br>Błonnik pokarmowy [g] 33 |
|                         | lekka Ila          | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jabłko parzone (120g) 120 g<br>sałata 20 g<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                      |                                                    | zupa barszcz biały z ziemniakami zabelany 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml |                                                                                                                  | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                           | Wartość energetyczna [kcal] 2698<br>Bialko ogółem [g] 108<br>Tłuszcz [g] 65<br>Węglowodany ogółem [g] 432<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 33<br>Błonnik pokarmowy [g] 24  |
|                         | złagodzona IIb     | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                     | Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )   | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml          | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>herbata 250 ml                                                                                           | Wartość energetyczna [kcal] 2610<br>Bialko ogółem [g] 114<br>Tłuszcz [g] 75<br>Węglowodany ogółem [g] 383<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 25  |
|                         | culkryczowa b/II d | poledwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            | wafle ryżowe bezcukrowe 30 g<br>mus jabłkowy 100 g | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>szpinak gotowany 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml          | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2668<br>Bialko ogółem [g] 108<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 412<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 26<br>Błonnik pokarmowy [g] 30  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                         |                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-04 poniedziałek | b/biak VI + w chemioter. | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | mus jabłkowy 100 g<br>brzoskwinia 1szt 100 g                             | zupa barszcz biały z ziemniakami zabelany 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 180 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>szynka złociста 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2775<br>Białko ogółem [g] 121<br>Tłuszcz [g] 76<br>Węglowodany ogółem [g] 417<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 46<br>Błonnik pokarmowy [g] 31  |
|                         | cukrzycowa VII           | ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>papryka świeża 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                               | wafle ryżowe bezcukrowe 30 g<br>jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa barszcz biały z ziemniakami zabelany 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml   | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )   | szynka złociста 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów, sałaty, ciemnych z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SOJA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                           | Wartość energetyczna [kcal] 2793<br>Białko ogółem [g] 117<br>Tłuszcz [g] 117<br>Węglowodany ogółem [g] 338<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 10<br>Błonnik pokarmowy [g] 43 |
| 2025-08-05 wtorek       | dieta śródziemnom.       | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 50 g<br>Pieczywo graham 30 g<br>bulka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                      |                                                                          | zupa brokułowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napój owocowy 250 ml<br>arbuz 150 g                                                                   |                                                                                                                                                | połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2110<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 74<br>Węglowodany ogółem [g] 283<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 31<br>Błonnik pokarmowy [g] 33   |
|                         | podst Bar                | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>sałata 20 g<br>pomidor 50 g<br>bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                               |                                                                          | zupa brokułowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Surówka z buraczków 150 g<br>arbuz 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                                                   |                                                                                                                                                | połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                     | Wartość energetyczna [kcal] 2296<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 74<br>Węglowodany ogółem [g] 330<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 30<br>Błonnik pokarmowy [g] 31   |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                   |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-05 wtorek | lekka Ila                  | plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>dżemik 40 g<br>sałata liść 1 Por<br>bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )       |                                      | zupa brokułowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml<br>arbuz 150 g |                                                                                                                                                                                             | połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                          | Wartość energetyczna [kcal] 2532<br>Białko ogółem [g] 94<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany ogółem [g] 412<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 28  |
|                   | złagodna IIB               | plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>dżemik 2szt. 40 g<br>sałata liść 1 Por<br>bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | kisiel owocowy z/c 200 ml            | zupa brokułowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                | ser biały krajanka (MLEKO) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )                                 | połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2655<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 69<br>Węglowodany ogółem [g] 423<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 62<br>Błonnik pokarmowy [g] 28 |
|                   | cukrzycowa bI/ml IId       | szynka gotowana wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                                | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml | zupa brokułowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml            | połędwica sopocka wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | połędwica 'Ani' 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                          | Wartość energetyczna [kcal] 2513<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 67<br>Węglowodany ogółem [g] 393<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 43<br>Błonnik pokarmowy [g] 29 |
|                   | b/białk. VI + w chemioter. | plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml                      | kisiel owocowy z/c 200 ml            | zupa brokułowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 160 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml               | ser biały krajanka (MLEKO) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ)) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )                                 | połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2862<br>Białko ogółem [g] 124<br>Tłuszcz [g] 83<br>Węglowodany ogółem [g] 420<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 74<br>Błonnik pokarmowy [g] 30 |
|                   | cukrzycowa VII             | szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>ogórek zielony 50 g<br>bulka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml  | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml | zupa brokułowa z ryżem 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z buraczków 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                            | sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GORCZYCA</b> )                                                                                     | połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2040<br>Białko ogółem [g] 88<br>Tłuszcz [g] 52<br>Węglowodany ogółem [g] 322<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 64<br>Błonnik pokarmowy [g] 35  |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                  |                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                             | Podwieczorek                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | SUMA                                                                                                                                                                   |
|------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-06 środa | dłta śródziennom.   | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>ser żółty (2) 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jogurt owocowy z musli 100 ml<br>rzodkiewka 50 g<br>pomidor 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                     |                                                                             | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kotlet schabowy panierowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>sałata z maślanką 120 g ( <b>MLEKO</b> )<br>cukinia gotowana 150 g<br>napoj owocowy 250 ml |                                                                                                                   | szynka bartenika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałatka ryżowa tuńczykiem, groszkiem i kukurydzą 100 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>kalarepa plastrowana 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2526<br>Białko ogółem [g] 120<br>Tłuszcz [g] 74<br>Węglowodany ogółem [g] 365<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 34<br>Błonnik pokarmowy [g] 39 |
|                  | podst Bar           | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>pomidor 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                                                             | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kotlet schabowy panierowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>cukinia gotowana 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                             |                                                                                                                   | szynka bartenika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>kalarepa plastrowana 50 g<br>chrzan 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                     | Wartość energetyczna [kcal] 2194<br>Białko ogółem [g] 96<br>Tłuszcz [g] 59<br>Węglowodany ogółem [g] 332<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 31<br>Błonnik pokarmowy [g] 26  |
|                  | lekka Ila           | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>dżemik 25 g<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>Banan 1 szt 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                  |                                                                             | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>cukinia gotowana 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                  |                                                                                                                   | Szynka bartenika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                                      | Wartość energetyczna [kcal] 2390<br>Białko ogółem [g] 103<br>Tłuszcz [g] 46<br>Węglowodany ogółem [g] 401<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 47<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |
|                  | zoledkowa Ila       | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>dżemik 25 g<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                  | Biszkopt 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Jabłko parzone (120g) 120 g | zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>cukinia gotowana 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                          | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | Szynka bartenika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                                               | Wartość energetyczna [kcal] 2501<br>Białko ogółem [g] 107<br>Tłuszcz [g] 67<br>Węglowodany ogółem [g] 378<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 59<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |
|                  | cukrzykowa b/ml IId | szynka gotowana wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                 | Chrupki kukurydziane 50 g<br>Jabłko 120 g                                   | zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>cukinia gotowana 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                                      | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | Szynka bartenika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                            | Wartość energetyczna [kcal] 2409<br>Białko ogółem [g] 110<br>Tłuszcz [g] 64<br>Węglowodany ogółem [g] 361<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 12<br>Błonnik pokarmowy [g] 23 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                     |                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 2. śniadanie                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | SUMA                                                                                                                                                                   |
|---------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-06 środa    | białk. VI + w chemioter. | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                         | kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>cukinia gotowana 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                                                   | Jajko gotowane 100 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                         | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                                | Wartość energetyczna [kcal] 3034<br>Białko ogółem [g] 173<br>Tłuszcz [g] 86<br>Węglowodany ogółem [g] 402<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |
|                     | cukrzycowa VII           | ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                           | kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>sałata z maślanką 200 g ( <b>MLEKO</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml                                              | sałatka ryżowa tuńczykiem, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | Szynka bartenika 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2247<br>Białko ogółem [g] 120<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 324<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 13<br>Błonnik pokarmowy [g] 42 |
| 2025-08-07 czwartek | dieta śródziemnom.       | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek zielony 50 g<br>sałata 20 g<br>brzoszkwinia 1szt 100 g<br>bułka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>Pieczywo graham 100 g<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) |                               | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko pieczone z kurczaka 130 g<br>kapusta gotowana z koperkiem 150 g<br>marchewka gotowana mini 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                                   |                                                                                                                                                                                           | hummus 60 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                        | Wartość energetyczna [kcal] 2104<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 77<br>Węglowodany ogółem [g] 276<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 22<br>Błonnik pokarmowy [g] 35  |
|                     | podst Bar                | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek zielony 50 g<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )     |                               | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko pieczone z kurczaka 130 g<br>kapusta gotowana z koperkiem 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                                                                      |                                                                                                                                                                                           | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna [kcal] 2386<br>Białko ogółem [g] 96<br>Tłuszcz [g] 64<br>Węglowodany ogółem [g] 371<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 27<br>Błonnik pokarmowy [g] 30  |
|                     | lekka Ila                | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                          |                               | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 450 ml ( <b>JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml |                                                                                                                                                                                           | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                      | Wartość energetyczna [kcal] 2849<br>Białko ogółem [g] 108<br>Tłuszcz [g] 95<br>Węglowodany ogółem [g] 405<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 30<br>Błonnik pokarmowy [g] 28 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                     |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SUMA                                                                                                                                                                    |
|---------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-07 czwartek | zjadkowa I Ib              | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                         | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 450 ml ( <b>JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml     | mus jablkowy 100 g                                                                                                                                          | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )   | Wartość energetyczna [kcal] 2987<br>Białko ogółem [g] 111<br>Tłuszcz [g] 99<br>Węglowodany ogółem [g] 428<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 46<br>Błonnik pokarmowy [g] 30  |
|                     | cukrzykowa b/ml IId        | płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>połędwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                               | mus jablkowy 100 g<br>wafle ryżowe bezcukrowe 50 g   | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 450 ml ( <b>JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml | mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g                                                                                                                     | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )          | Wartość energetyczna [kcal] 2795<br>Białko ogółem [g] 104<br>Tłuszcz [g] 81<br>Węglowodany ogółem [g] 431<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 53<br>Błonnik pokarmowy [g] 40  |
|                     | b/białk. VI + w chemioter. | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                         | mus jablkowy 100 g                                   | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 450 ml ( <b>JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 300 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml     | ser biały krajanka (MLEKO) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | sałata liść 1 Por<br>pomidor 50 g<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                     | Wartość energetyczna [kcal] 3321<br>Białko ogółem [g] 156<br>Tłuszcz [g] 111<br>Węglowodany ogółem [g] 440<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 38<br>Błonnik pokarmowy [g] 33 |
|                     | cukrzykowa VII             | połędwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>ogórek zielony 50 g<br>bulka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>Pieczywo graham 100 g<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                     | mus jablkowy 100 g                                   | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie szpinakowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z białej kapusty 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                                             | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                        | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 100 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                  | Wartość energetyczna [kcal] 2024<br>Białko ogółem [g] 89<br>Tłuszcz [g] 77<br>Węglowodany ogółem [g] 258<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 26<br>Błonnik pokarmowy [g] 28   |
| 2025-08-08 piątek   | dieta śródziemnom.         | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>dżemik 25 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>brzoszkwinia 1szt 100 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) |                                                      | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Filet z miruny panierowany smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>surówka z kiszonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>napój owocowy 250 ml                                         |                                                                                                                                                             | kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1945<br>Białko ogółem [g] 80<br>Tłuszcz [g] 68<br>Węglowodany ogółem [g] 267<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 35<br>Błonnik pokarmowy [g] 30   |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-08 piątek | podst Bar<br>kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>salata liść 1 Por<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) |                                                                                                                                   | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z miruny panierowany smażony 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY</b> )<br>surówka z kiszonej kapusty 150 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>napoj owocowy 250 ml        |                                                                                                                                                                   | kielbasa cienka wieprzowa na ciepło 100 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>chrzan 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2006<br>Białko ogółem [g] 90<br>Tłuszcz [g] 73<br>Węglowodany ogółem [g] 258<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 32<br>Błonnik pokarmowy [g] 24   |
|                   | lekka Ila<br>kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>dżemik 2szt 50 g<br>Jablko 120 g<br>salata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                          |                                                                                                                                   | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml           |                                                                                                                                                                   | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>salata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                        | Wartość energetyczna [kcal] 2409<br>Białko ogółem [g] 82<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 376<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 47<br>Błonnik pokarmowy [g] 25   |
|                   | żołądkowa Iib<br>kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>dżemik 2szt 50 g<br>Jablko parzone (120g) 120 g<br>salata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )                                       | ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml           | kielbasa zielonogórska 20 g ( <b>SOJA, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>salata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2734<br>Białko ogółem [g] 98<br>Tłuszcz [g] 82<br>Węglowodany ogółem [g] 415<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 47<br>Błonnik pokarmowy [g] 27   |
|                   | cukrzycowa b/ml Iid<br>poledwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>salata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                  | Jablko parzone (120g) 120 g<br>Chrupki kukurydziane 50 g                                                                          | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml           | jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 50 g ( <b>GLUTEN</b> )                  | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>salata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                    | Wartość energetyczna [kcal] 2730<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 98<br>Węglowodany ogółem [g] 378<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 16<br>Błonnik pokarmowy [g] 32  |
|                   | b/białk.VI + w chemiater.<br>kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>poledwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jablko 120 g<br>salata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                              | ser biały krajanka z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 200 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                              | kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>salata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2886<br>Białko ogółem [g] 122<br>Tłuszcz [g] 100<br>Węglowodany ogółem [g] 388<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 38<br>Błonnik pokarmowy [g] 29 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                   |                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-08 piątek | cukrzykowa VII      | poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>papryka świeża 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                           | ser biały krajanka (MLEKO) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pieczywo graham 30 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )              | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>surówka z kiszonej kapusty 200 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml                        | jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                         | kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>ogórek konserwowy 50 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1942<br>Białko ogółem [g] 89<br>Tłuszcz [g] 83<br>Węglowodany ogółem [g] 226<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 12<br>Błonnik pokarmowy [g] 33  |
|                   | dla śródziennom.    | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>poledwica z warzywami 50 g<br>sałata 20 g<br>brzoskwinia 1 szt 100 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                                                                                                          | zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>soczek owocowo-warzywny 200 ml<br>surówka z marchewki 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                            |                                                                                                                                                  | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>szynka dębowa (wieprzowa) 30 g<br>sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                   | Wartość energetyczna [kcal] 2447<br>Białko ogółem [g] 118<br>Tłuszcz [g] 86<br>Węglowodany ogółem [g] 322<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 43<br>Błonnik pokarmowy [g] 43 |
|                   | podst Bar           | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>poledwica z warzywami 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                          |                                                                                                                          | zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>schab gotowany w sosie ciemnym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z marchewki 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                                              |                                                                                                                                                  | szynka dębowa (wieprzowa) 50 g<br>musztarda 15 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                | Wartość energetyczna [kcal] 2358<br>Białko ogółem [g] 103<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 347<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 35 |
|                   | lekka IIa           | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>poledwica z warzywami 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                               |                                                                                                                          | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>napoj owocowy 250 ml     |                                                                                                                                                  | szynka dębowa (wieprzowa) 50 g<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                                                                           | Wartość energetyczna [kcal] 2135<br>Białko ogółem [g] 90<br>Tłuszcz [g] 46<br>Węglowodany ogółem [g] 353<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 35<br>Błonnik pokarmowy [g] 25  |
|                   | zjadkowa IIb        | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>poledwica z warzywami 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                               | Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>sucharki 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO</b> )<br>Herbata 250 ml | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml          | szynka poledwicowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | szynka dębowa (wieprzowa) 50 g<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                                                                                    | Wartość energetyczna [kcal] 2563<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany ogółem [g] 412<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 42<br>Błonnik pokarmowy [g] 27 |
| 2025-08-09 sobota | cukrzykowa b/ml IId | poledwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                           | Jabłko parzone (120g) 120 g<br>wafle ryżowe bezcukrowe 30 g                                                              | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>warzywa gotowane 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml | Chrupki kukurydziane 50 g<br>mus jabłkowy 100 g                                                                                                  | szynka dębowa (wieprzowa) 50 g<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2336<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 46<br>Węglowodany ogółem [g] 396<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 33<br>Błonnik pokarmowy [g] 35 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                      |                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2. śniadanie                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Podwieczorek                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                   |
|----------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-09 sobota    | b/biak VI + w chemioter. | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>połędwica z warzywami 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                                  | Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml | szynka połówkowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | szynka dębowa (wieprzowa) 70 g<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                                                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2756<br>Białko ogółem [g] 143<br>Tłuszcz [g] 69<br>Węglowodany ogółem [g] 406<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 42<br>Błonnik pokarmowy [g] 26 |
|                      | cukrzycowa VII           | ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica z warzywami 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                                         | jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> )         | zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GORCZYCA</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z marchewki 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml               | Chrupki kukurydziane 50 g<br>mus jabłkowy 100 g                                                                                               | szynka dębowa (wieprzowa) 50 g<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                              | Wartość energetyczna [kcal] 2287<br>Białko ogółem [g] 97<br>Tłuszcz [g] 73<br>Węglowodany ogółem [g] 332<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 34<br>Błonnik pokarmowy [g] 42  |
| 2025-08-10 niedziela | dietą śródziemnom.       | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>sałata 20 g<br>Pomidor 30 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szczypior 10 g |                                                  | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko pieczone z kurczaka 130 g<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                                                |                                                                                                                                               | sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 150 g<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                  | Wartość energetyczna [kcal] 2147<br>Białko ogółem [g] 104<br>Tłuszcz [g] 79<br>Węglowodany ogółem [g] 270<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 36<br>Błonnik pokarmowy [g] 32 |
|                      | podst Bar                | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>sałata 20 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                 |                                                  | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko pieczone z kurczaka 130 g<br>Surówka z buraczków 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                                                                          |                                                                                                                                               | szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1978<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 266<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 38<br>Błonnik pokarmowy [g] 21 |
|                      | lekka Ila                | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                              |                                                  | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml                    |                                                                                                                                               | szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                     | Wartość energetyczna [kcal] 2521<br>Białko ogółem [g] 107<br>Tłuszcz [g] 77<br>Węglowodany ogółem [g] 358<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 19 |
|                      | złagodowa IIB            | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                              | kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml             | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml                    | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )                              | szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Herbata 250 ml                                                                     | Wartość energetyczna [kcal] 2748<br>Białko ogółem [g] 121<br>Tłuszcz [g] 90<br>Węglowodany ogółem [g] 372<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 42<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                         |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2. śniadanie                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                 | SUMA                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-10 niedziela    | cukrzycowa b/ml I i II     | poledwica sopocka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                    | kisiel owocowy b/c 200 ml            | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml                                                                                                                        | pieczywo chrupkie żytnie 2 szt                                                                                                                                                   | szynka drobiowa 50 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                        | Wartość energetyczna [kcal] 2335<br>Białko ogółem [g] 104<br>Tłuszcz [g] 77<br>Węglowodany ogółem [g] 316<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 29<br>Błonnik pokarmowy [g] 20  |
|                         | b/białk. VI + w chemioter. | poledwica sopocka wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                 | kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 300 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy 250 ml                                                                                                                            | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                 | szynka konserwowa wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                 | Wartość energetyczna [kcal] 3157<br>Białko ogółem [g] 158<br>Tłuszcz [g] 106<br>Węglowodany ogółem [g] 402<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 60<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |
|                         | cukrzycowa VII             | poledwica sopocka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                        | kisiel owocowy b/c 200 ml            | zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Surówka z buraczków 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                        | sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 150 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2117<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 81<br>Węglowodany ogółem [g] 262<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 25<br>Błonnik pokarmowy [g] 34  |
| 2025-08-11 poniedziałek | dzieta śródziemnom.        | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>dżemik 25 g<br>poledwica z warzywami 60 g<br>ogórek zielony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>Banan 1 szt 1 Por<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                  |                                      | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>kasza gryczana ( może zawierać GLUTEN, DWUTŁENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g ( <b>SOJA</b> )<br>gulasz wieprzowy z ciecierzycą i cukinią (mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA)) 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>surówka z marchewki 150 g<br>jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>napój owocowy 250 ml |                                                                                                                                                                                  | ser żółty (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml   | Wartość energetyczna [kcal] 2486<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 96<br>Węglowodany ogółem [g] 328<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 59<br>Błonnik pokarmowy [g] 29   |
|                         | podst Bar                  | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>dżemik 25 g<br>poledwica z warzywami 60 g<br>ogórek zielony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                      | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>kasza gryczana ( może zawierać GLUTEN, DWUTŁENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g ( <b>SOJA</b> )<br>gulasz wieprzowy z ciecierzycą i cukinią (mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA)) 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>surówka z marchewki 150 g<br>napój owocowy 250 ml                                                         |                                                                                                                                                                                  | ser żółty (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>papryka świeża 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml   | Wartość energetyczna [kcal] 2422<br>Białko ogółem [g] 90<br>Tłuszcz [g] 96<br>Węglowodany ogółem [g] 314<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 50<br>Błonnik pokarmowy [g] 28   |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                         |                            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                    | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-11 poniedziałek | lekka Ila                  | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>dżemik 25 g<br>sałata 20 g<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>pomidor 50 g |                                                                                                                    | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>potrawka z mięsa z łopatki z warzywami i cukinią 150 g ( <b>SELER</b> )<br>szpinak duszony 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                                            |                                                                                                                                                | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml     | Wartość energetyczna [kcal] 2454<br>Białko ogółem [g] 96<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 366<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 43<br>Błonnik pokarmowy [g] 23  |
|                         | zołędkowa IIb              | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>pomidor 50 g                | twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 20 g ( <b>GLUTEN</b> ) | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>potrawka z mięsa z łopatki z warzywami i cukinią 150 g ( <b>SELER</b> )<br>szpinak duszony 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                                | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 20 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )  | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml     | Wartość energetyczna [kcal] 2516<br>Białko ogółem [g] 110<br>Tłuszcz [g] 85<br>Węglowodany ogółem [g] 341<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 35<br>Błonnik pokarmowy [g] 25 |
|                         | cukrzycowa b/ml IId        | płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                              | mus jabłkowy 100 g<br>wafle ryżowe 30 g                                                                            | zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>potrawka z mięsa z łopatki z warzywami i cukinią 150 g ( <b>SELER</b> )<br>szpinak duszony 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                                            | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2780<br>Białko ogółem [g] 105<br>Tłuszcz [g] 90<br>Węglowodany ogółem [g] 404<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 29<br>Błonnik pokarmowy [g] 32 |
|                         | b/białk. VI + w chemioter. | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jabłko 120 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>Babka piaskowa 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                | jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                           | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>potrawka z mięsa z łopatki z warzywami i cukinią 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Filet z kurczaka gotowany 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>szpinak duszony 150 g<br>napoj owocowy 250 ml | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )                               | połędwica sopocka wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml     | Wartość energetyczna [kcal] 3030<br>Białko ogółem [g] 139<br>Tłuszcz [g] 98<br>Węglowodany ogółem [g] 412<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 42<br>Błonnik pokarmowy [g] 28 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                         |                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-11 poniedziałek | cukrzycowa VII      | Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>ogórek zielony 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                        | twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>mus jabłkowy 100 g<br>wafle ryżowe 30 g | zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>kasza gryczana ( może zawierać GLUTEN, DWUTŁENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g ( <b>SOJA</b> )<br>potrawka z mięsa z łopatki z warzywami i cukinią 150 g ( <b>SELER</b> )<br>surówka z marchewki 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata liść 1 Por<br>papryka świeża 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                      | Wartość energetyczna [kcal] 2606<br>Białko ogółem [g] 109<br>Tłuszcz [g] 110<br>Węglowodany ogółem [g] 316<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 38<br>Błonnik pokarmowy [g] 43 |
|                         | dzieła śródziennom. | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka połówkowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>pomidor 50 g<br>Jogurt naturalny z musli 130 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>bułka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                                                                       | zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielaną 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kotlet mielony smażony (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>surówka z buraczków 100 g<br>mizeria z maślaną 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                          |                                                                                                                                               | pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2310<br>Białko ogółem [g] 94<br>Tłuszcz [g] 82<br>Węglowodany ogółem [g] 315<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 35   |
|                         | podst Bar           | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka połówkowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                         |                                                                                       | zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielaną 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>kotlet mielony smażony (1) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>mizeria z maślaną 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                                                       |                                                                                                                                               | pasztet wieprz.-drob. z blachy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jabłko 120 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                             | Wartość energetyczna [kcal] 2370<br>Białko ogółem [g] 88<br>Tłuszcz [g] 74<br>Węglowodany ogółem [g] 351<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 24<br>Błonnik pokarmowy [g] 29   |
|                         | lekka Ila           | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka połówkowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                       |                                                                                       | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                                            |                                                                                                                                               | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                         | Wartość energetyczna [kcal] 2445<br>Białko ogółem [g] 113<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 370<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 25  |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                   |                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                                                                                                                                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-12 wtorek | żółdkowa IIb             | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka poledwiczna 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )           | jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> )             | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                                             | mus jablkowy z cynamonem 200 g                                                                                                                | poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                          | Wartość energetyczna [kcal] 2686<br>Bialko ogółem [g] 115<br>Tłuszcz [g] 67<br>Węglowodany ogółem [g] 421<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 74<br>Błonnik pokarmowy [g] 29 |
|                   | cukrzykowa b/ml IId      | lane kluseczki na jarzynach 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>szynka poledwiczna 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                  | Chrupki kukurydziane 50 g                            | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml                                         | mus jablkowy z cynamonem 150 g                                                                                                                | poledwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                             | Wartość energetyczna [kcal] 2820<br>Bialko ogółem [g] 118<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 444<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 49<br>Błonnik pokarmowy [g] 36 |
|                   | b/biak VI + w chemiater. | zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka poledwiczna 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g<br>pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )           | jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie koperkowym (1) 160 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                                            | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )                              | poledwica sopocka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                          | Wartość energetyczna [kcal] 2821<br>Bialko ogółem [g] 156<br>Tłuszcz [g] 81<br>Węglowodany ogółem [g] 380<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 25 |
|                   | cukrzykowa VII           | ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka poledwiczna 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>sałata 20 g<br>bułka grahamka 1szt 80 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SEZAM</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                   | jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>schab gotowany w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>mizeria z maślanką 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml                                       | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) | poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka z brokuła, pomidora, groszku i kukurydzy 100 g ( <b>GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1987<br>Bialko ogółem [g] 115<br>Tłuszcz [g] 67<br>Węglowodany ogółem [g] 246<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 12<br>Błonnik pokarmowy [g] 31 |
| 2025-08-13 środa  | dieta śródziemnom.       | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>szynka złocista 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pomarańcza 1/2 szt. 100 g<br>ogórek zielony 50 g<br>mix salát 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                                      | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>sałata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>marchewka gotowana mini 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml |                                                                                                                                               | poledwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>twaróg 60 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jablko 120 g<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                       | Wartość energetyczna [kcal] 2067<br>Bialko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 52<br>Węglowodany ogółem [g] 322<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 32<br>Błonnik pokarmowy [g] 32  |

Jadłospisy tygodniowe    za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17    SEKTOR 8 BA

|                  |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                            | SUMA                                                                                                                                                                   |
|------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-13 środa | podst Bar                 | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>mix salat 20 g<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>ogórek zielony 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) |                               | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>salata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>napoj owocowy 250 ml  |                                                                                                                  | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>rzodkiew biała plastrowana 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2094<br>Białko ogółem [g] 84<br>Tłuszcz [g] 51<br>Węglowodany ogółem [g] 337<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 32<br>Błonnik pokarmowy [g] 24  |
|                  | lekka Ila                 | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>salata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                         |                               | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml |                                                                                                                  | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                         | Wartość energetyczna [kcal] 2442<br>Białko ogółem [g] 96<br>Tłuszcz [g] 53<br>Węglowodany ogółem [g] 408<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 39<br>Błonnik pokarmowy [g] 26  |
|                  | zołądkowa IIb             | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>salata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                         | kisiel owocowy b/c 200 ml     | zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml         | sok jablkowy 200ml 1 szt                                                                                         | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                  | Wartość energetyczna [kcal] 2383<br>Białko ogółem [g] 90<br>Tłuszcz [g] 52<br>Węglowodany ogółem [g] 401<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 47<br>Błonnik pokarmowy [g] 25  |
|                  | cukrzycowa b/ml IId       | ryż na wywarze z jarzyn 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>Jabłko parzone (120g) 120 g<br>salata 20 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                                  | kisiel owocowy b/c 200 ml     | zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml     | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                     | Wartość energetyczna [kcal] 2285<br>Białko ogółem [g] 92<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 353<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 25<br>Błonnik pokarmowy [g] 28  |
|                  | b/białk.VI + w chemioter. | ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>miód wielokwiatowy 25g 1 szt<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>salata 20 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                         | kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml        | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo pszenne 20 g ( <b>GLUTEN</b> )                                   | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                  | Wartość energetyczna [kcal] 2538<br>Białko ogółem [g] 117<br>Tłuszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 374<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 39<br>Błonnik pokarmowy [g] 26 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                  |                     | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SUMA                                                                                                                                                                   |
|------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-13 środa | cukrzycowa VII      | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>mix salat 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                     | kefir 150 ml ( <b>MLEKO</b> )                        | zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>sałata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml     | sok pomidorowy (330ml) 1 szt                     | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>rzdokiew biała plastrowana 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                      | Wartość energetyczna [kcal] 1785<br>Białko ogółem [g] 91<br>Tłuszcz [g] 56<br>Węglowodany ogółem [g] 246<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31   |
|                  | dietla śródziemnom. | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>rzdokiewka 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )   |                                                      | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ryż brązowy 200 g<br>kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z młodej kapusty 150 g<br>Brokuły gotowane 100 g<br>napój owocowy 250 ml |                                                  | hummus 60 g<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka z pomidora i ogórka konserwowego 100 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                  | Wartość energetyczna [kcal] 2361<br>Białko ogółem [g] 113<br>Tłuszcz [g] 93<br>Węglowodany ogółem [g] 287<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 29<br>Błonnik pokarmowy [g] 38 |
|                  | podst Bar           | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>rzdokiewka 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                                      | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ryż brązowy 200 g<br>kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z młodej kapusty 150 g<br>napój owocowy 250 ml                           |                                                  | twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka z pomidora i ogórka konserwowego 100 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2437<br>Białko ogółem [g] 114<br>Tłuszcz [g] 93<br>Węglowodany ogółem [g] 301<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 31<br>Błonnik pokarmowy [g] 28 |
|                  | lekka Ila           | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                          |                                                      | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 450 ml ( <b>JAJA, SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy 250 ml       |                                                  | twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                   | Wartość energetyczna [kcal] 2232<br>Białko ogółem [g] 111<br>Tłuszcz [g] 64<br>Węglowodany ogółem [g] 311<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 29<br>Błonnik pokarmowy [g] 19 |
|                  | złagodkowa IIb      | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                          | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 450 ml ( <b>JAJA, SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy 250 ml       | Galeretka owocowa 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                            | Wartość energetyczna [kcal] 2443<br>Białko ogółem [g] 120<br>Tłuszcz [g] 67<br>Węglowodany ogółem [g] 350<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 41<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                     |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SUMA                                                                                                                                                                   |
|---------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-14 czwartek | cukrzycowa b/ml IId       | szynka gotowana wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałata 20 g<br>Pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                                                                                                                                      | mus jabłkowy 100 g<br>Chrupki kukurydziane 30 g      | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 450 ml ( <b>JAJA, SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy b/c 250 ml        | szynka złocista 30 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | połędwica drobiowa z wieprzowiną 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                  | Wartość energetyczna [kcal] 2056<br>Białko ogółem [g] 102<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 282<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 22<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |
|                     | b/białk VI + w chemioter. | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Banan 1 szt 1 Por<br>sałata 20 g<br>Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                | mus jabłkowy 100 g                                   | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 450 ml ( <b>JAJA, SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym 300 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>Brokuły gotowane 150 g<br>napój owocowy 250 ml            | Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                                                                          | twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2618<br>Białko ogółem [g] 154<br>Tłuszcz [g] 90<br>Węglowodany ogółem [g] 310<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 51<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |
|                     | cukrzycowa VII            | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>rzodkiewka 50 g<br>pomarańcza 1/2 szt. 100 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                                   | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 450 ml ( <b>JAJA, SELER</b> )<br>ryż brązowy 200 g<br>kurczak gotowany w sosie słodko-kwaśnym 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z młodej kapusty 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml | sałatka z pomidora i ogórka konserwowego 200 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> )                                                                                                                 | twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 100 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2195<br>Białko ogółem [g] 117<br>Tłuszcz [g] 99<br>Węglowodany ogółem [g] 226<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 12<br>Błonnik pokarmowy [g] 35 |
| 2025-08-15 piątek   | dieta śródziemnom.        | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomarańcza 1/2 szt. 100 g<br>sok pomidorowy (330ml) 1 szt<br>pieczywo graham (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml |                                                      | zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>makaron ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>napój owocowy 250 ml                        |                                                                                                                                                                                           | szynka połędwiczowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SOJA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>chleb zwykły 150 g<br>herbata 250 ml                                                                           | Wartość energetyczna [kcal] 2519<br>Białko ogółem [g] 108<br>Tłuszcz [g] 99<br>Węglowodany ogółem [g] 314<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 53<br>Błonnik pokarmowy [g] 32 |
|                     | podst Bar                 | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomarańcza 1/2 szt. 100 g<br>pomidor 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml               |                                                      | zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>makaron ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>napój owocowy 250 ml                        |                                                                                                                                                                                           | Kielbasa podwawelska na gorąco 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>chrzan 20 g<br>papryka świeża 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                        | Wartość energetyczna [kcal] 2587<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 80<br>Węglowodany ogółem [g] 381<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 54<br>Błonnik pokarmowy [g] 27 |



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                   |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2. śniadanie                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczerek                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-15 piątek | lekka Ila                 | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml                                |                                                           | zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>makaron ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>napój owocowy 250 ml                              |                                                                                                                                                                                                          | szynka poławdicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                      | Wartość energetyczna [kcal] 2599<br>Bialko ogółem [g] 94<br>Tluszcż [g] 79<br>Węglowodany ogółem [g] 386<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 49<br>Blonnik pokarmowy [g] 17  |
|                   | zółądkowa IIb             | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>połędwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml                                | kisiel owocowy b/c 200 ml<br>wafle ryżowe bezcukrowe 30 g | zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>makaron ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>napój owocowy 250 ml                              | ser biały krajanka (MLEKO) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )                                             | szynka poławdicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                      | Wartość energetyczna [kcal] 2967<br>Bialko ogółem [g] 104<br>Tluszcż [g] 94<br>Węglowodany ogółem [g] 438<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 56<br>Blonnik pokarmowy [g] 19 |
|                   | cukrzycowa b/ml IId       | Kasza manna na wywarze z jarzyn 300 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>połędwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                     | kisiel owocowy b/c 200 ml<br>wafle ryżowe bezcukrowe 30 g | zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY, SELER</b> )<br>warzywa gotowane 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml | poławdwica drobiowa z wieprzowiną 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | szynka poławdicowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                  | Wartość energetyczna [kcal] 2379<br>Bialko ogółem [g] 102<br>Tluszcż [g] 57<br>Węglowodany ogółem [g] 380<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 23<br>Blonnik pokarmowy [g] 31 |
|                   | b/bialk VI + w chemidier. | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>poławdwica 'Ani' 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml | kisiel owocowy z/c 200 ml                                 | zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>makaron ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>napój owocowy 250 ml                              | ser biały krajanka (MLEKO) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 20 g ( <b>GLUTEN</b> )                                              | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>szynka poławdicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2693<br>Bialko ogółem [g] 100<br>Tluszcż [g] 92<br>Węglowodany ogółem [g] 377<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 72<br>Blonnik pokarmowy [g] 22 |
|                   | cukrzycowa VII            | poławdwica 'Ani' 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                    | kisiel owocowy b/c 200 ml<br>wafle ryżowe bezcukrowe 50 g | zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml ( <b>SELER</b> )<br>makaron ze szpinakiem i serem białym 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml                          | sok pomidorowy 200 ml                                                                                                                                                                                    | szynka poławdicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SOJA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml         | Wartość energetyczna [kcal] 2410<br>Bialko ogółem [g] 103<br>Tluszcż [g] 82<br>Węglowodany ogółem [g] 331<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 14<br>Blonnik pokarmowy [g] 33 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                   |                           | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                       | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-16 sobota | dietą śródziemnom.        | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pasztet sojowy 50 g ( <b>SOJA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml                                            |                                                                                                                                                                                                        | zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 450 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>klops w sosie pieczeniowym (1) 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>surówka z buraczków 150 g<br>Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt<br>napoj owocowy 250 ml |                                                                                                                                                | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml   | Wartość energetyczna [kcal] 2599<br>Białko ogółem [g] 107<br>Tłuszcz [g] 89<br>Węglowodany ogółem [g] 366<br>Sól [g] 4<br>Sacharoza [g] 72<br>Błonnik pokarmowy [g] 46 |
|                   | podst Bar                 | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml |                                                                                                                                                                                                        | zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 450 ml ( <b>GLUTEN, SOJA, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>klops w sosie pieczeniowym (1) 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )<br>surówka z buraczków 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                      |                                                                                                                                                | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka z ogórka zielonego i koperku 100 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2586<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 80<br>Węglowodany ogółem [g] 391<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 71<br>Błonnik pokarmowy [g] 36  |
|                   | lekka Ila                 | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jabłko 120 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml                                      |                                                                                                                                                                                                        | zupa brokułowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>buraczki gotowanee 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                                                          |                                                                                                                                                | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                              | Wartość energetyczna [kcal] 2496<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 380<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 62<br>Błonnik pokarmowy [g] 25  |
|                   | zołądkowa IIb             | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jabłko 120 g<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml                                      | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt                                                                                                                                                                      | zupa brokułowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                                                         | sok jabłkowy 200ml 1 szt                                                                                                                       | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                     | Wartość energetyczna [kcal] 2473<br>Białko ogółem [g] 99<br>Tłuszcz [g] 60<br>Węglowodany ogółem [g] 396<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 65<br>Błonnik pokarmowy [g] 25  |
|                   | cukrzycowa b/ml IId       | pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jabłko 120 g<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                                   | połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | zupa brokułowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml                                                     | sok pomidorowy 200 ml<br>Chrupki kukurydziane 50 g                                                                                             | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml   | Wartość energetyczna [kcal] 2311<br>Białko ogółem [g] 89<br>Tłuszcz [g] 63<br>Węglowodany ogółem [g] 365<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 25<br>Błonnik pokarmowy [g] 36  |
|                   | b/białk VI + w chemioter. | płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )<br>ser biały krajanka (MLEKO) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>Jabłko 120 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata 250 ml        | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                   | zupa brokułowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 180 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>buraczki gotowane 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                                                        | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 20 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> ) | połędwica sopocka wieprzowa 70 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor sparzony 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml       | Wartość energetyczna [kcal] 2671<br>Białko ogółem [g] 126<br>Tłuszcz [g] 78<br>Węglowodany ogółem [g] 384<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 64<br>Błonnik pokarmowy [g] 33 |



Jadłospisy tygodniowe    za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17    SEKTOR 8 BA

|                      |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2. śniadanie                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                                                                                                                                                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                      | SUMA                                                                                                                                                                    |
|----------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-16 sobota    | cukrzycowa VII     | ser biały mielony z koperkiem 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka gotowana wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>papryka świeża 50 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                                                 | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) | zupa brokułowa z makaronem 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>klops z miesa mieszanego w sosie potrawkowym 90 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>Surówka z buraczków 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml                                 | sałatka z ogórka zielonego i koperku 150 g                                                                                                                                      | połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                             | Wartość energetyczna [kcal] 2081<br>Białko ogółem [g] 93<br>Tłuszcz [g] 75<br>Węglowodany ogółem [g] 276<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 20<br>Błonnik pokarmowy [g] 37   |
|                      | dieta śródziennom. | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt<br>ser żółty (2) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )    |                                                      | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>udko pieczone z kurczaka 130 g<br>sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>marchewka gotowana mini 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml |                                                                                                                                                                                 | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 80 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2566<br>Białko ogółem [g] 110<br>Tłuszcz [g] 99<br>Węglowodany ogółem [g] 326<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 39<br>Błonnik pokarmowy [g] 34  |
|                      | podst Bar          | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt<br>ser żółty (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 110 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) |                                                      | zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>udko pieczone z kurczaka 130 g<br>sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLUTEN</b> )<br>surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>napoj owocowy 250 ml                                                    |                                                                                                                                                                                 | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 80 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2225<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 68<br>Węglowodany ogółem [g] 315<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 39<br>Błonnik pokarmowy [g] 24  |
|                      | lekka Ila          | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                       |                                                      | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                                          |                                                                                                                                                                                 | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2734<br>Białko ogółem [g] 99<br>Tłuszcz [g] 91<br>Węglowodany ogółem [g] 389<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 19   |
| 2025-08-17 niedziela | zołędkowa IIb      | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt<br>szynka złocista 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                       | Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )     | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml                                          | szynka połędwicowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2888<br>Białko ogółem [g] 106<br>Tłuszcz [g] 104<br>Węglowodany ogółem [g] 392<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 48<br>Błonnik pokarmowy [g] 20 |

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-04 do dnia 2025-08-17 SEKTOR 8 BA

|                      |                          | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                                                                    |
|----------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-17 niedziela | cukrzycowa b/ml IId      | Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )<br>szynka złocista 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>sałata 20 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )                                                                                        | mus jablkowy 100 g                               | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 200 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napój owocowy b/c 250 ml | szynka poledwicowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> ) | poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pomidor 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                    | Wartość energetyczna [kcal] 2756<br>Bialko ogółem [g] 100<br>Tluszcz [g] 108<br>Węglowodany ogółem [g] 361<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 27<br>Błonnik pokarmowy [g] 30 |
|                      | b/biak.VI + w chemioter. | Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt<br>ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>Ciasteczka 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 260 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>napoj owocowy 250 ml     | ser biały krajanka (MLEKO) 40 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 5 g ( <b>MLEKO</b> )                    | poledwica drobiowa z wieprzowiną 70 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>pomidor 50 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata 250 ml                                        | Wartość energetyczna [kcal] 3094<br>Bialko ogółem [g] 136<br>Tluszcz [g] 115<br>Węglowodany ogółem [g] 392<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 48<br>Błonnik pokarmowy [g] 27 |
|                      | cukrzycowa VII           | jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>ser żółty (1) 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>szynka złocista 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2</b> )<br>sałata 20 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>herbata b/c 250 ml                                                                     | mus jablkowy 100 g<br>Chrupki kukurydziane 30 g  | zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>ryż na sypko 200 g<br>udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> )<br>surówka z czerwonej kapusty 200 g<br>napój owocowy b/c 250 ml               | sok pomidorowy (330ml) 1 szt                                                                                                                                                   | poledwica drobiowa z wieprzowiną 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )<br>sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 100 g<br>MASŁO 82% 15 g ( <b>MLEKO</b> )<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g ( <b>GLUTEN</b> )<br>herbata b/c 250 ml | Wartość energetyczna [kcal] 2211<br>Bialko ogółem [g] 98<br>Tluszcz [g] 70<br>Węglowodany ogółem [g] 315<br>Sól [g] 7<br>Sacharoza [g] 23<br>Błonnik pokarmowy [g] 36   |