

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-18 poniedziałek	dieta śródziemnom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Jogurt naturalny z musli 100 ml (MLEKO) ogórek zielony 50 g mix sałat 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) makaron ciemny 200 g (GLUTEN, JAJA) gulasz z mięsa wołowego 150 g (SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g soczek owocowo-warzywny 200 ml napój owocowy 250 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z papryki, sałaty, ciecierzycy 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) hummus 50 g herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2374 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 37
	podst Bar	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek zielony 50 g mix sałat 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) makaron ciemny 200 g (GLUTEN, JAJA) gulasz z mięsa wołowego 150 g (SELER) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml soczek owocowo-warzywny 200 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z papryki, sałaty, ciecierzycy 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2233 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko 120 g mix sałat 20 g Pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 1994 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-18 poniedziałek	żółdkowa I/b	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g Szynka białego 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko 120 g mix sałat 20 g Pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 150 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLEKO) Pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2001 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa b/ml I/d	Szynka białego 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko 120 g mix sałat 20 g Pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 150 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy b/c 250 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 1796 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 256 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 23
	b/białk. VI + w chemioter.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka białego 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Jabłko 120 g mix sałat 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kefir 150 ml (MLEKO)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SELER) szkuta mięsa w sosie (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2464 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 32
	cukrzykowa VII	Szynka białego 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek zielony 50 g mix sałat 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kefir 150 ml (MLEKO)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SELER) makaron ciemny 200 g (GLUTEN, JAJA) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SELER) Surówka z kapusty pekińskiej 200 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z papryki, sałaty, ciecierzycy 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNĄ, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1813 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 165 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-19 wtorek	dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt pomidor 50 g sałata 20 g chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 80 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) kotlet schabowy panierowany 100 g (GLUTEN, JAJA) surówka z buraczków z cebulką 150 g arbuz 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 100 g kalarepa plastrowana 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2712 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 34
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 80 g (GLUTEN) chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa kalafiorowa z makaronem 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLEKO) kotlet schabowy panierowany 100 g (GLUTEN, JAJA) surówka z buraczków z cebulką 150 g napój owocowy 250 ml arbuz 150 g		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2765 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka lla	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 80 g (GLUTEN) chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml arbuz 150 g		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2170 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-19 wtorek	żołędkowa l/b	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 60 g (GLUTEN) chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2157 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzykowa b/ml l/d	płatki owsiane na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN)	połędwica 'Ani' 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2106 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 25
	b/białk.VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 20 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g chałka 40 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	mus jabłkowy 100 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN)	połędwica 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2590 Białko ogółem [g] 139 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-19 wtorek	cukrzycowa VII	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g	zupa kalafiorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków z cebulką 200 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 250 g	poledwica 'Ani' 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2423 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 38
2025-08-20 środa	dieta śródziemnom.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g mix sałat 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 150 g surówka z białej kapusty 150 g Brukselka gotowana 100 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) blok drobiowy 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2738 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 132 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 31
	podst Bar	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g mix sałat 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SELER) udko pieczone z kurczaka 150 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) blok drobiowy 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2702 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 135 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-20 środa	lekka Ila	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por mix sałat 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) Herbata 250 ml		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml		blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2233 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 24
	złotkowa IIB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por mix sałat 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) Herbata 250 ml	mus jabłkowy 100 g sucharki 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO)	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2458 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa bIml IId	kasza kukurydziana na wywarze z jarzyn 300 ml (GLUTEN, SELER) szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix sałat 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt mus owocowo-warzywny (tubka 100g) 100 g	blok drobiowy 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2432 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 27
	b/białk. VI + w chemioter.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1 szt 1 Por mix sałat 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 300 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	blok drobiowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2838 Białko ogółem [g] 156 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-20 środa	cukrzycowa VII	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mix sałat 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g waflę ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) Surówka z białej kapusty 200 g napój owocowy b/c 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	blok drobiowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2582 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 37
		ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) Jogurt naturalny z musli 100 ml (MLEKO) papryka świeża 50 g sałata 20 g pomarańcza 1 szt. 100 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) sałata z maślanką 100 g (MLEKO) napój owocowy 250 ml		szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka ryżowa tuńczykiem, groszkiem i kukurydzą 150 g (SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2450 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 45
2025-08-21 czwartek	dieta śródziemnom. podst Bar	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) papryka świeża 50 g sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka ryżowa tuńczykiem, groszkiem i kukurydzą 150 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2408 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-21 czwartek	lekka Ila	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2364 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zoledkowa IIb	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2466 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa b/ml IId	ogonówka wieprzowa 80 g (SOJA) sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2033 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/białk. VI + w chemioter.	ryż na mleku 300 ml (MLEKO) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 160 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2865 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 418 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-21 czwartek	cukrzycowa VII	ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLEKO) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLUTEN, SELER) fasolka szparagowa gotowana 200 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka ryżowa tuńczykiem, groszkiem i kukurydzą 150 g (SELER, GORCZYCA)	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2017 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 38
2025-08-22 piątek	dieta śródziemnom. podst Bar	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść 1 Por bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) arbuz 150 g kakao na mleku 250 ml (MLEKO)		zupa szczawiowa z ryżem zabelana 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2620 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 38
		kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa szczawiowa z ryżem zabelana 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2322 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-22 piątek	lekka IIa	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2464 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 30
	zółdkowa IIb	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Budyń z/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN)	poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) Jabłko 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2802 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 427 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa b/ml IId	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g mus jabłkowy 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN)	poledwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2643 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-22 piątek	b/białk.VI + w chemioter.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Budyń z/c 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 200 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	ser biały krajanka (MLEKO) 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) Jabłko 120 g herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2950 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 469 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 32
	cukrzycowa VII	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa szczawiowa z ryżem zabelana 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZYCA) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka z kiszanej kapusty 200 g (GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 200 g	połędwica z natką pietruszki (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2169 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 42
2025-08-23 sobota	dieta śródziemnom.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g sok pomidorowy 200 ml napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g Jabłko 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2599 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 44

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-23 sobota	podst Bar	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2681 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 35
	lekka IIa	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por sałatka z pomidora 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2451 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 25
	złagodkowa IIb	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	szynka polędwicowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	polędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por sałatka z pomidora 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2421 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-23 sobota	cukrzycowa b/ml IId	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	szynka połówkowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 20 g (GLUTEN)	połowka 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z pomidora 100 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2073 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 25
	b/bialk. VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	szynka połówkowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połowka 'Ani' 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata liść 1 Por sałatka z pomidora 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2618 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 200 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	połowka 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1937 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 242 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 32
2025-08-24 niedziela	dieta śródziemnom.	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		połowka sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1830 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 223 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-24 niedziela	podst Bar	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser topiony (1) 25 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 100 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 150 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por papryka świeża 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1775 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 236 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka IIa	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2225 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 21
	zółdkowa IIb	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napoj owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2413 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa b/ml II d	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2367 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-24 SEKTOR 8 BAR

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-08-24 niedziela	b/białk. VI + w chemioter.	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 300 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2863 Białko ogółem [g] 149 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa VII	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 200 g napój owocowy b/c 250 ml	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2001 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 262 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 33