

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	podst. JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) ser żółty (2) 50 g (MLE) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielały 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz cygański z mięsem wieprz. i warzywami (1) 150 g (SEL, GOR) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2343 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątrobowa JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2268 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2268 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cięższa podst. JB	ser żółty (2) 50 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jabłko (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pastę z jajka z koperkiem 60 g (JAJ) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka połędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2272 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 41
	cięższa lekka JB	ser żółty (2) 50 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jabłko (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pastę z jajka z koperkiem 60 g (JAJ) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka połędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2272 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 41
2023-10-31 wtorek	podst. JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g mandarynka 1szt (100g) 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z kiszzonego ogórka i cebuli 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2361 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 16 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-31 wtorek	wątrobowia.JB płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sztućka mięsa w sosie koperkowym (2) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2275 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 19
	lekka.JB płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sztućka mięsa w sosie koperkowym (2) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2275 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzykowa.podst.JB szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sztućka mięsa w sosie koperkowym (2) 80 g (GLU, SEL) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, GOR)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2359 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 31
	cukrzykowa.lekka.JB szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sztućka mięsa w sosie koperkowym (2) 80 g (GLU, SEL) fasolka szparagowa gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, GOR)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2359 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 31
2023-11-01 środa	podst.JB kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) Banan (1/2 szt) 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kotlet mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2292 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wątrobowia.JB kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g Banan (1/2 szt) 100 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g Jabko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2290 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-01 środa	lekka JB kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g Banan (1/2 szt) 100 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2290 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 24
	całkrzyżowa podst JB ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Kalafior gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 200 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	Szynka bartenika 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2332 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 256 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34
	całkrzyżowa lekka JB ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Kalafior gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 200 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	Szynka bartenika 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2332 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 256 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34
2023-11-02 czwartek	podst JB płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g rzdokiewka 50 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLU, GOR) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2377 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wąrobowa JB płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2390 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka JB płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2390 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-02 czwartek	cukrzykowa podst JB	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	mus jablkowy 150 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalefior z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2321 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 39
	cukrzykowa lekka JB	poledwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	mus jablkowy 150 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalefior z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2321 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 39
2023-11-03 piątek	podst JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 2szt. 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) nałóżniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) napój owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) papryka konserwowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2456 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wątrobowa JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 2szt. 50 g szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2277 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 2szt. 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2242 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa podst JB	ser żółty (2) 50 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 20 g ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2478 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 37
	cukrzykowa lekka JB	ser żółty (2) 50 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 20 g ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2478 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-04 sobota	podst. JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		kielbasa podwawelska 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) musztarda 15 g (GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2377 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wątrobowa JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2349 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2349 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28
	ciężka podst. JB	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 250 ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g mus jabłkowy 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2319 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 43
	ciężka lekka JB	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 250 ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g mus jabłkowy 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2319 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 43
2023-11-05 niedziela	podst. JB	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2421 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 262 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-11-05 niedziela	wątrobowa JB	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2307 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 21	
	lekka JB	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2307 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 21	
	cukrzykowa podst JB	szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2424 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 272 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 37
	cukrzykowa lekka JB	szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2424 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 272 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 37
2023-11-06 poniedziałek	podst JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (GLU, JAJ) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 30	
	wątrobowa JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2273 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 28	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	lekka JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2273 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa podst JB	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2328 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 44
	cukrzykowa lekka JB	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2328 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 44
2023-11-07 wtorek	podst. JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka połówkowa (wieprzowa) 30 g (SOJ, MLE) gruszka 1szt 150 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2333 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 31
	wątrobowa JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2289 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-07 wtorek	lekka JB zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2289 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa podst. JB ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka poledwica (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SEL) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2393 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 37
	cukrzycowa lekka JB ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka poledwica (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SEL) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2393 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 37
2023-11-08 środa	podst. JB ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt. szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2316 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątrobowa JB ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt. szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2289 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 21
	lekka JB ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt. szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2289 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-08 środa	cukrzykowa podst. JB	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka złociста drobiowa 50 g (SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka z pomidorów, sałaty, sera białego z olejem rzepakowym 100 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2335 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 39
	cukrzykowa lekka JB	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka złociста drobiowa 50 g (SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka z pomidorów, sałaty, sera białego z olejem rzepakowym 100 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2335 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 39
2023-11-09 czwartek	podst. JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan 1 szt(150g) 1 szt rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2302 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątrobowa JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2360 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2360 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa podst. JB	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g rzodkiewka 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt(100g) 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	twarożek z koperkiem 80 g (MLE) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2357 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 249 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 31
	cukrzykowa lekka JB	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g rzodkiewka 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt(100g) 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	twarożek z koperkiem 80 g (MLE) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2357 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 249 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-10 piątek	podst. JB	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser topiony (2) 50 g (<i>MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) gruszka 1 szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) surówka z kiszanej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy 250 ml		pasta z jajka z koperkiem 80 g (<i>JAJ</i>) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2369 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wajrobowa JB	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 80 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 120 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml		pasta z jajka z koperkiem 80 g (<i>JAJ</i>) mix salat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2482 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka JB	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser topiony (1) 50 g (<i>MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 120 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml		pasta z jajka z koperkiem 80 g (<i>JAJ</i>) mix salat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2593 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa podst. JB	ser topiony (2) 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>)	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) surówka z kiszanej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy b/c 250 ml	salatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	pasta z jajka z koperkiem 80 g (<i>JAJ</i>) mix salat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2638 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 40
	cukrzycowa lekka JB	ser topiony (2) 50 g (<i>MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) surówka z kiszanej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy b/c 250 ml	salatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	pasta z jajka z koperkiem 80 g (<i>JAJ</i>) mix salat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2638 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 40
2023-11-11 sobota	podst. JB	plątki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) szynka włoska wieprzowa 50 g ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GÓR</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron ciemny 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) salatka z papryki i salaty 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2393 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 16 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wajrobowa JB	plątki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) szynka włoska wieprzowa 50 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) salata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2348 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-11 sobota	lekka .JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) szynka włoska wieprzowa 50 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2348 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa podst. JB	ser biały mielony z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) szynka włoska wieprzowa 50 g ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GÓR</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron ciemny 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2317 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 35
	cukrzykowa lekka JB	ser biały mielony z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) szynka włoska wieprzowa 50 g (<i>SEL, GÓR</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) makaron ciemny 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2317 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 35
2023-11-12 niedziela	podst. JB	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>) ser żółty (1) 50 g (<i>MLE</i>) szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) Ciasteczka maślane 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) sałatka z pomidora 80 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2332 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wątróbowa JB	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>) ser żółty (1) 50 g (<i>MLE</i>) szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) Ciasteczka maślane 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2326 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka JB	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>) ser żółty (1) 50 g (<i>MLE</i>) szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) Ciasteczka maślane 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2326 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-12 SEKTOR 1 WY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-12 niedziela	cukrzykowa podst. JB	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 30 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml napój owocowy b/c 250 ml	Kalefior z wody 200 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2355 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 40
	cukrzykowa lekka JB	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 30 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml napój owocowy b/c 250 ml	Kalefior z wody 200 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2355 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 40