

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-20 poniedziałek	podst. JB	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLU) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)		połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2156 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 35
	wątrobowa JB	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2284 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka JB	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2284 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa podst. JB	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLU) surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2349 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 321 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-20	poniedziałek	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLU) marchewka gotowana 150 g (GLU) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2498 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 43
	wtorek	podst. JB kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartnika 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidor 50 g winogrono 50 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 pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony w sosie cebulowym (1) 100 g (GLU, JAJ) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2208 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 28
2023-11-21	wtorek	wątrobowa JB kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartnika 50 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por 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 pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2274 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 20
	wtorek	lekka JB kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartnika 50 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por 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 pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2274 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 20
	wtorek	cukrzycowa podst. JB Szynka bartnika 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidor 100 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokuła i jajka 200 g (JAJ)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2379 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 257 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-21 wtorek	cukrzykowa lekka JB	Szynka bartenika 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidor 100 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokuła i jajka 200 g (JAJ)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabiko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2310 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 264 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 35
2023-11-22 środa	podst JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 25 g (MLE) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g Jabiko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2160 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wętrobowa JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) miód wielokwiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g Jabiko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2358 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) miód wielokwiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g Jabiko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2358 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-22 środa	cukrzycowa podst. JB	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser żółty (1) 50 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	szynka połówkowa (wieprzowa) 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) pieczywo graham 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	ser biały krajanka 80 g (<i>MLE</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruski 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2385 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 33
	cukrzycowa lekka JB	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser żółty (1) 50 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	szynka połówkowa (wieprzowa) 20 g (<i>SOJ, MLE</i>) pieczywo graham 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 5 g (<i>MLE</i>)	ser biały krajanka 80 g (<i>MLE</i>) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruski 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2385 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 33
2023-11-23 czwartek	podst. JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie cebulowym (2) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z marchewki 150 g		pasztet z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2266 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 35
	wątrobowia JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ser biały mielony z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>)		blok drobiowy 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2229 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 1 WY.

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-23 czwartek	lekka JB płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU)		blok drobiowy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2174 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa podst. JB Jajko gotowane 50 g (JAJ) południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	blok drobiowy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2137 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 266 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 39
	cukrzycowa lekka JB Jajko gotowane 50 g (JAJ) południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	blok drobiowy 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2135 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 40
2023-11-24 piątek	podst. JB kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser żółty (2) 50 g (MLE) dżemik 25 g Jabłko (120g) 120 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2412 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 1 WY.

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-24 piątek	wątrobowa JB kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 7688 Białko ogółem [g] 1002 Tłuszcz [g] 262 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 88 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka JB kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser żółty (2) 50 g (MLE) dżemik 25 g Jabłko parzone (120g) 120 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 400 ml (GLU, SEL) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2187 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa podst JB ser żółty (2) 50 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Jabłko (120g) 120 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 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 100 g (GLU, RYB, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafor z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	twarożek z koperkiem 80 g (MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2333 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 44
	cukrzykowa lekka JB ser żółty (2) 50 g (MLE) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) Jabłko (120g) 120 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 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 100 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c 250 ml	Kalafor z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	twarożek z koperkiem 80 g (MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2359 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 273 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 44
2023-11-25 sobota	podst JB płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) śliwki 100 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2361 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-25 sobota	wątrobowia JB	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połudwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 140 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2200 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka JB	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połudwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 140 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2200 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa podst. JB	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) połudwica sopočka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	pomarańcza 100 g	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) pieczywo graham 30 g (GLU)	Szynka bartnika 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2336 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 39
	cukrzykowa lekka JB	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) połudwica sopočka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	pomarańcza 100 g	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	pasta z jajka z koperkiem 40 g (JAJ) pieczywo graham 30 g (GLU)	Szynka bartnika 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2334 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 39

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-26 niedziela	podst. JB	ser żółty (2) 50 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 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 surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2316 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 24
	wętrobiowa JB	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) dżemik 25 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2239 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka JB	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) dżemik 25 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2239 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzykowa podst. JB	ser biały krajanka 50 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g surówka z buraczków 150 g	Brokuły gotowane 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2180 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-26 niedziela	cukrzycowa lekka JB	ser biały krajanka 50 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (GLU)	Brokuły gotowane 150 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2328 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 31