

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	podst. JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek zielony 50 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 dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy 50 ml (GLU) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2581 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wątrobowa JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabiko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		południca 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] 2191 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabiko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por 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) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		południca 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] 2101 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa podst. JB	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Salatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (SEL, GOR) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2670 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 48

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-11-13 poniedziałek	cukrzykowa lekka JB	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Salatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (SEL, GOR) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2670 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 48	
	2023-11-14 wtorek	podst JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (JAJ, SEL) ziemniaki 200 g sztućka mięsa w sosie ciemnym (2) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 120 g (GLU)		szynka familijna drobiowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2009 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 25
		wątrobowa JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 80 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) 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 sztućka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU)		połędwica "Ani" drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2003 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 20
lekka JB		płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g Pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) 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 sztućka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU)		połędwica "Ani" drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2012 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 21	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-14 wtorek	cukrzycowa podst JB	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g Pomidor 50 g pieczywo graham 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 sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 120 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połedwica 'Ani' drobiowa. 60 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2243 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 39
	cukrzycowa lekka JB	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g Pomidor 50 g pieczywo graham 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 sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 120 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połedwica 'Ani' drobiowa. 60 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2236 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 41
2023-11-15 środa	podst JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por Banana (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 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kurczak pieczony 130 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		pastę z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2487 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wątrobowa JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banana (1/2 szt) 100 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 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 kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 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 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2399 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-15 środa	lekka JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Banan (1/2 szt) 100 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 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 kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 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 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2399 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa podst. JB	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por mandarynka 1szt (100g) 100 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE) wafle ryżowe beczukrowe 30 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) Surówka wielowarzywna 120 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2589 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 41
	cukrzycowa lekka JB	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por mandarynka 1szt (100g) 100 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE) wafle ryżowe beczukrowe 30 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2430 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 41
2023-11-16 czwartek	podst. JB	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g 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) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2340 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wątrobowa JB	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata liść 1 Por Pomidor 50 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 koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU)		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2322 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-16 czwartek	lekka JB	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata liść 1 Por Pomidor 50 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 koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU)		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2322 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa podst JB	ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokula i jajka 150 g (JAJ)	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] 2274 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 37
	cukrzycowa lekka JB	ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie dietetycznym (2) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokula i jajka 150 g (JAJ)	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] 2274 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 37
2023-11-17 piątek	podst JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ser biały krajanka 60 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy 250 ml		pastą z jajka z koperkiem 80 g (JAJ) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2438 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 1 WY.

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-17 piątek	wątrobowia JB kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ser biały krajanka 60 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por Pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 120 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2300 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka JB kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ser biały krajanka 60 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por Pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 120 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		pastę z jajka z koperkiem 80 g (JAJ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2420 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa podst. JB ser biały krajanka 100 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por Pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	ser żółty (1) 25 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU)	pastę z jajka z koperkiem 80 g (JAJ) papryka świeża 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2241 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 237 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 36
	cukrzycowa lekka JB ser biały krajanka 100 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) sałata (3 liście) 30 g masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	ser żółty (1) 25 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU)	pastę z jajka z koperkiem 80 g (JAJ) papryka świeża 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2230 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 235 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 36
2023-11-18 sobota	podst. JB zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (2) 50 g (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 200 ml (GLU, MLE)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka rodzinna drobiowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2350 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-18 sobota	wętrobowia JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2389 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2389 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzykowa podst JB	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2665 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 133 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 40
	cukrzykowa lekka JB	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2665 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 133 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 40
2023-11-19 niedziela	podst JB	szynka gotowana wieprzowa 50 g dżemik 25 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 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 kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2251 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-19 niedziela	wątrobowa JB	szynka gotowana wieprzowa 50 g dżemik 25 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 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 jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2243 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 21
	lekka JB	szynka gotowana wieprzowa 50 g dżemik 25 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 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 jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL)		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2243 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 21
	cukrzykowa podst JB	szynka gotowana wieprzowa 100 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR)	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLE) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica drobiowa miodowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2299 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzykowa lekka JB	szynka gotowana wieprzowa 100 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR)	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLE) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica drobiowa miodowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2299 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 30