

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	podst JB	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) połędwica drobiowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) ser żółty (2) 50 g ( <i>MLE</i> ) Ciasto drożdżowe 30 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g ( <i>GLU</i> ) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka złota (wieprzowa) 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2206 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 24
	wątrobowa JB	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) pomidor 30 g sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) pieczywo pszenne 150 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <i>SEL</i> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <i>GLU</i> ) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) szpinak gotowany 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml		szynka złota (wieprzowa) 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) sałata 20 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 150 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2254 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka JB	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) pomidor 30 g sałata 20 g Ciasto drożdżowe 30 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) pieczywo pszenne 150 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <i>SEL</i> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <i>GLU</i> ) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) szpinak gotowany 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml		szynka złota (wieprzowa) 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) sałata 20 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 150 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2254 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa podst JB	ser żółty (2) 50 g ( <i>MLE</i> ) połędwica drobiowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jabłko (120g) 120 g	zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) kasza gryczana 200 g pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pastą z jajka z koperkiem 60 g ( <i>JAJ</i> ) pieczywo graham 50 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	szynka złota (wieprzowa) 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) ogórek zielony 100 g 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] 2382 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 38

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-11-27	poniedziałek	lekka JB	ser żółty (2) 50 g (MLE) połudwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 100 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) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	pastą z jajka z koperkiem 60 g (JAJ) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka złota (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) pomidor 100 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2411 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 41
	wtorek	podst JB	plátky 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
		wątrobowa JB	plátky 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	plátky 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	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-28 wtorek	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 sztuka 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) papryka świeża 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2372 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 32
	cukrzykowa lekka JB	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 100 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 sztuka mięsa w sosie koperkowym (2) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 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 Jabiko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2408 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 33
2023-11-29 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) Kalaafior gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2235 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 69 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 bartnika 50 g Jabiko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2233 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 24

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-29 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 gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2233 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa podst. JB ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy 100 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	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) Kalałior 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 bartenka 50 g pomidor 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2330 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 269 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 36
	cukrzycowa lekka JB ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) soczek owocowo-warzywny 200 ml sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	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) Kalałior 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 bartenka 50 g pomidor 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2367 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 272 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 36
2023-11-30 czwartek	podst. JB płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-30 czwartek	wętrobową JB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka maślane 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) pieczywo pszenne 110 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 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		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 110 g ( <i>GLU</i> ) 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 ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka maślane 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) pieczywo pszenne 110 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 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		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 110 g ( <i>GLU</i> ) 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
	cukrzycowa podst. JB	połudwica sopocka wieprzowa 80 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	mus jabłkowy 150 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <i>GLU, SEL</i> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) pomidor 100 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] 2321 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 39
	cukrzycowa lekka JB	połudwica sopocka wieprzowa 80 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) sałata 20 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )	mus jabłkowy 150 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <i>GLU, SEL</i> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) pomidor 100 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] 2327 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 38

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	podst JB	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) dżemik 2szt. 50 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g ( <b>MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy 250 ml		pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2217 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wątrobowa JB	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) twarożek z koperkiem (1) 80 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		dżemik 2szt. 50 g szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2268 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka JB	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) twarożek z koperkiem (1) 80 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kakao na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> )		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		dżemik 2szt. 50 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2232 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa podst JB	twarożek z koperkiem (1) 80 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml ( <b>MLE</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GOR</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	ser żółty (2) 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2490 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 37
	cukrzykowa lekka JB	twarożek z koperkiem (1) 80 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g soczek owocowo-warzywny 200 ml pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml ( <b>MLE</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	ser żółty (2) 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2410 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 41

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-02 sobota	podst JB	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <i>MLE</i> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 30 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ) papryka świeża 50 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <i>SEL</i> ) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g ( <i>GLU</i> ) surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <i>SEL, GOR</i> ) napój owocowy 250 ml		kielbasa podwawelska 100 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) musztarda 15 g ( <i>GOR</i> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2231 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wętrobowa JB	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <i>MLE</i> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 30 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ) sałata 20 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <i>SEL</i> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <i>GLU</i> ) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowanaa 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) 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 ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <i>MLE</i> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 30 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ) sałata 20 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <i>SEL</i> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <i>GLU</i> ) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowanaa 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) 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
	cukrzykowa podst JB	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g ( <i>MLE</i> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ) papryka świeża 100 g pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <i>SEL</i> ) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <i>SEL, GOR</i> ) napój owocowy b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g mus jablkowy 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) pomidor 100 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2138 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 43

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-02 sobota	cukrzykowa lekka JB	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 100 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g mus jabłkowy 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2131 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 43
	podst. JB	szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 120 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2173 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 257 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 21
2023-12-03 niedziela	wątrobowa JB	szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) warzywa gotowanee 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) warzywa gotowanee 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata 20 g pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Jabłko (120g) 120 g	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z czerwonej kapusty 120 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2236 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 273 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 35



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-03 niedziela	ciężka lekka JB	szynka złocista drobiowa 60 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata 20 g pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml jogurt naturalny 1 szt (150ml) 150 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko (120g) 120 g	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 5 g ( <b>MLE</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2138 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 39
	podst. JB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) 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
2023-12-04 poniedziałek	wątrobowa JB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) 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
	lekka JB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) 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 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	cukrzykowa podst. JB	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 100 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 barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, 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) Pomidor 100 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2514 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 49
	cukrzykowa lekka JB	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g 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) marchewka gotowana 150 g (GLU) 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) Pomidor 100 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2519 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 50
2023-12-05 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) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) 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] 2328 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wątrobowe 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 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-05 wtorek	lekka JB zacierka na mleku (1) 300 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <i>MLE</i> ) szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) sałata 20 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 krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g ( <i>SEL</i> ) buraczki gotowane 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml		połędwica "Ani" drobiowa. 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) 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
	ciężka JB ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <i>MLE</i> ) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) sałata 20 g pieczywo graham 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml napój owocowy b/c 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 40 g ( <i>GLU</i> )	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g ( <i>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> )	połędwica "Ani" drobiowa. 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 100 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 39
	ciężka lekka JB ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <i>MLE</i> ) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) sałata 20 g pieczywo graham 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml napój owocowy b/c 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 40 g ( <i>GLU</i> )	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g ( <i>SEL</i> ) buraczki gotowane 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <i>GLU, JAJ, GOR</i> )	połędwica "Ani" drobiowa. 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 100 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2644 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 133 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 38
2023-12-06 środa	podst. JB ryż na mleku 300 ml ( <i>MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) Ciasto drożdżowe 30 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g ( <i>GLU</i> ) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		paszтет z indyka 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> ) 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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-06 środa	wątrobowia 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		południca sopocka 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		południca sopocka 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
	cukrzykowa podst JB Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) papryka świeża 100 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)	południca 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] 2348 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 40
	cukrzykowa lekka JB Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 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) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	południca 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] 2262 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 39
2023-12-07 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 (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) południca 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] 2225 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 26

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-07 czwartek	wątrobowia JB	plątki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jabiko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2283 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka JB	plątki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) poledwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jabiko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2283 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzykowa podst JB	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g rzodkiewka 100 g pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka świeża 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2336 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 246 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 34
	cukrzykowa lekka JB	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata 20 g pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jabiko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2254 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 37
2023-12-08 piątek	podst JB	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ser topiony (2) 50 g ( <b>MLE</b> ) ser biały krajanka 50 g ( <b>MLE</b> ) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa ryżowa z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) surówka z kiszonej kapusty 150 g ( <b>GOR</b> ) napój owocowy 250 ml		pasta z jajka z koperkiem 80 g ( <b>JAJ</b> ) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2480 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 26

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-08 piątek	wątrobowia 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 ryżowa z natką pietruszki 400 ml ( <i>SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <i>GLU, RYB, SEL</i> ) warzywa gotowanee 120 g ( <i>GLU, SEL</i> ) napój owocowy 250 ml		pastą z jajka z koperkiem 80 g ( <i>JAJ</i> ) mix sałat 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] 98 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 25
	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 ryżowa z natką pietruszki 400 ml ( <i>SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <i>GLU, RYB, SEL</i> ) warzywa gotowanee 120 g ( <i>GLU, SEL</i> ) napój owocowy 250 ml		pastą z jajka z koperkiem 80 g ( <i>JAJ</i> ) mix sałat 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] 2705 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa podst JB	ser topiony (2) 50 g ( <i>MLE</i> ) ser biały krajanka 50 g ( <i>MLE</i> ) pomidor 100 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 ryżowa z natką pietruszki 400 ml ( <i>SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <i>GLU, RYB, SEL</i> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <i>GOR</i> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	pastą z jajka z koperkiem 80 g ( <i>JAJ</i> ) mix sałat 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] 2759 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 40
	cukrzykowa lekka JB	ser topiony (2) 50 g ( <i>MLE</i> ) ser biały krajanka 50 g ( <i>MLE</i> ) pomidor 100 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 ryżowa z natką pietruszki 400 ml ( <i>SEL</i> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <i>GLU, RYB, SEL</i> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <i>GOR</i> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	pastą z jajka z koperkiem 80 g ( <i>JAJ</i> ) mix sałat 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] 2759 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 40
2023-12-09 sobota	podst JB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) szynka włoska wieprzowa 80 g ogórek kiszony 50 g ( <i>SEL, GOR</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		połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2356 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 17 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wątrobowia JB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) szynka włoska wieprzowa 80 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 gotowanee 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica 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] 2311 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-09 sobota	lekka JB	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka włoska wieprzowa 80 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sytko 200 g ( <b>GLU</b> ) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2311 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa podst. JB	szynka włoska wieprzowa 80 g ogórek kiszony 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 40 g ( <b>GLU</b> )	zupa grochowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron ciemny 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata 20 g sok pomidorowy (200 ml) 1 szt masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2573 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 20 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 43
	cukrzykowa lekka JB	szynka włoska wieprzowa 80 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 40 g ( <b>GLU</b> )	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron ciemny 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata 20 g sok pomidorowy (200 ml) 1 szt masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2652 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 127 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 38
2023-12-10 niedziela	podst. JB	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałatka z pomidora 80 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) 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
	wątrobowia JB	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2482 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 21

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-11-27 do dnia 2023-12-10 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-10 niedziela	lekka JB	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		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) marchewka gotowana mini 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 80 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2482 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 21
	cukrzycowa 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 rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, 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	Kalafior 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] 2441 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 40
	cukrzycowa 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) marchewka gotowana mini 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior 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] 2446 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 43