

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-19 wtorek	cukrzykowa lekka JB	Szynka bartenka 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)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2262 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 264 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 35
2023-12-20 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 bartenka 50 g Jabłko (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
	wątrobowia 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 bartenka 50 g Jabłko 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 bartenka 50 g Jabłko (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 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-20 środa	cukrzycowa podst. JB	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	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 b/c 250 ml	szynka połówkowa (wieprzowa) 20 g (SOJ, MLE) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	ser biały krajanka 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] 2343 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 34
	cukrzycowa lekka JB	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	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 b/c 250 ml	szynka połówkowa (wieprzowa) 20 g (SOJ, MLE) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	ser biały krajanka 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] 2488 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 34
2023-12-21 czwartek	podst. JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) połowka sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Banan (1/2 szt) 100 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 koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surówka z marchewki 150 g		pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony 50 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] 80 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wątrobowia JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połowka 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 130 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) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU)		szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2147 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-21 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) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU)		szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2092 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa podst JB Jajko gotowane 50 g (JAJ) południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g mandarynka 1szt (100g) 100 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (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)	szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) ogórek zielony 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2131 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 42
	cukrzycowa lekka JB Jajko gotowane 50 g (JAJ) południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g mandarynka 1szt (100g) 100 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) surówka z marchewki 120 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2125 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 42
2023-12-22 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 fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem, cynamonem na słodko 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) napój owocowy 250 ml		pastą z jajka z koperkiem 80 g (JAJ) 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] 2877 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-22 piątek	wątrobowia 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SEL) makaron z serem białym, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) 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] 7895 Białko ogółem [g] 1004 Tłuszcz [g] 277 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 86 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 17
	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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SEL) makaron z serem białym, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) napój owocowy 250 ml		pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ) 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] 2510 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 17
	cukrzycowa podst JB ser żółty (2) 50 g (MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SEL) naleśniki z serem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	pasta z jajka z koperkiem 80 g (JAJ) 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] 2786 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 136 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 38
	cukrzycowa lekka JB ser żółty (2) 50 g (MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SEL) makaron z serem białym i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	pasta z jajka z koperkiem 80 g (JAJ) 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] 2438 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 37
2023-12-23 sobota	podst JB płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 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 pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g pomidor 50 g ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2195 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-23 sobota	wątrobowia JB	plátky owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) połędwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Jabłko (120g) 120 g 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 brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, 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>) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 140 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2198 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka JB	plátky owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) połędwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Jabłko (120g) 120 g 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 brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, 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>) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 140 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2198 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzykowa podst. JB	Jabłko (120g) 120 g połędwica sopočka wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g pomidor 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>)	pomarańcza 100 g	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pasta z jajka z koperkiem 40 g (<i>JAJ</i>) pieczywo graham 30 g (<i>GLU</i>)	Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2185 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 38
	cukrzykowa lekka JB	Jabłko (120g) 120 g połędwica sopočka wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałata 20 g pomidor 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>)	pomarańcza 100 g	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	pasta z jajka z koperkiem 40 g (<i>JAJ</i>) pieczywo graham 30 g (<i>GLU</i>)	Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2182 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 38

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-24 niedziela	podst. JB	ser żółty (2) 50 g (MLE) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLE) pomidor 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 grzybowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		Filet z ryby smażony 80 g (GLU, JAJ, RYB) kapusta z grochem 100 g (GLU, SEL, GOR) pierogi z kapustą i grzybami 3 szt (GLU, JAJ, MLE) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2615 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wątrobowia JB	dżemik 25 g twarożek z koperkiem (1) 80 g (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 barszcz czerwony z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) pierogi z kapustą i grzybami 3 szt (GLU, JAJ, MLE) sałatka jarzynowa z natką pietruszki 50 g (SEL, GOR) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2521 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka JB	dżemik 25 g twarożek z koperkiem (1) 80 g (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 barszcz czerwony z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) pierogi z kapustą i grzybami 3 szt (GLU, JAJ, MLE) sałatka jarzynowa z natką pietruszki 50 g (SEL, GOR) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2521 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 25
	culkzykowa podst. JB	ser żółty (2) 50 g (MLE) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa grzybowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Filet z ryby smażony 80 g (GLU, JAJ, RYB) kapusta z grochem 100 g (GLU, SEL, GOR) pierogi z kapustą i grzybami 3 szt (GLU, JAJ, MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2670 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-24 niedziela	ciężka JB	ser żółty (1) 50 g (MLE) twarożek z koperkiem (1) 50 g (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)	Chrupki kukurydziane 50 g	Zupa barszcz czerwony z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) pierogi z kapustą i grzybami 3 szt (GLU, JAJ, MLE) sałatka jarzynowa z natką pietruszki 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2690 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 30
	podst JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ciasto piaskowe z makiem 50 g (GLU, JAJ, MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g 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 rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2059 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 26
2023-12-25 poniedziałek	wątrobowia JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ciasto piaskowe z makiem 50 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pomidor 30 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2476 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ciasto piaskowe z makiem 50 g (GLU, JAJ, MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2381 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	cukrzycowa podst. JB	ser topiony (1) 50 g (MLE) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) mandarynka 1szt (100g) 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 rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2310 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 39
	cukrzycowa lekka JB	ser topiony (1) 50 g (MLE) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) mandarynka 1szt (100g) 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 rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka złocista drobiowa 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] 2317 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 40
2023-12-26 wtorek	podst. JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 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 sztućka mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomarańcza 100 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 150 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2406 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątrobowa JB	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sztućka mięsa w sosie koperkowym (2) 80 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2137 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-26 SEKTOR 1 WYJAZDY

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-26 wtorek	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) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g pomarańcza 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2127 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa podst JB	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sztućka mięsa w sosie koperkowym (2) 80 g (GLU, SEL) surówka z kapusty pekińskiej 150 g 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) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomarańcza 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2494 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 32
	cukrzycowa lekka JB	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) sałata 20 g 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 sztućka 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 Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2411 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 33