

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-27 środa	podst. JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) Banan (1/2 szt) 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kotlet mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2235 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wętrobową JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g Banan (1/2 szt) 100 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 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
	lekka JB	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g Banan (1/2 szt) 100 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 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
	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) Kalafor 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) Kalafor 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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-28 czwartek	podst. JB	plátky 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] 2375 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątrobowa JB	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2390 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka JB	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2390 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa podst. JB	połudwica sopočka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	mus jabłkowy 150 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2321 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 39



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-28 czwartek	cukrzycowa lekka JB	południca sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) sałata 20 g sok pomidorowy 200 ml pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	mus jabłkowy 150 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalaflor z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 38
2023-12-29 piątek	podst. JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 2szt. 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) napój owocowy 250 ml		pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) papryka konserwowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2217 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wętrobowa JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		dżemik 2szt. 50 g szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2264 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka JB	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		dżemik 2szt. 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2228 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa podst. JB	twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) sałata 20 g ogórek konserwowy 100 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	ser żółty (2) 50 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2486 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 37
	cukrzycowa lekka JB	twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) sałata 20 g soczek owocowo-warzywny 200 ml pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	ser żółty (2) 50 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2407 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 40

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-30 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 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 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 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 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 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 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-30 sobota	cukrzykowa lekka JB	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) połudwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Pomidor 100 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g mus jabłkowy 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) 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 (SOJ, MLE) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 120 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2173 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 257 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 21
2023-12-31 niedziela	wątrobowa JB	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) połudwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2307 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 21
	lekka JB	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) połudwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2307 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 21
	cukrzykowa podst. JB	szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) połudwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Jabłko (120g) 120 g	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z czerwonej kapusty 120 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuly gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z rzodkiewki i kopru 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 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 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2023-12-31 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 1szt (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 Kiełbasa 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 pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki 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 pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2170 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 26
2024-01-01 poniedziałek	wątrobowa JB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) dżemik 25 g Kiełbasa 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 pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki 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 pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2301 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka JB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) dżemik 25 g Kiełbasa 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 pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki 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 pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2301 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 26

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	cukrzycowa podst. JB	Kiełbasa 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 pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki 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] 2271 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 43
	cukrzycowa lekka JB	Kiełbasa 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 pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki 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] 2414 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 45
2024-01-02 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 zabielaną 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
	wątrobowa JB	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2285 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 24



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-02 wtorek	lekka JB zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g ( <b>SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica "Ani" drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2285 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa podst. JB ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałata 20 g pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml napój owocowy b/c 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 40 g ( <b>GLU</b> )	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	połędwica "Ani" drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) 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
	cukrzykowa lekka JB ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałata 20 g pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml napój owocowy b/c 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 40 g ( <b>GLU</b> )	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g ( <b>SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	połędwica "Ani" drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) 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
2024-01-03 środa	podst. JB ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g ( <b>GLU</b> ) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) 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 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-03 środa	wątrobowa JB ryż na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 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		połędwica 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
	cukrzycowa 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)	połędwica 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
	cukrzycowa 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)	połędwica 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
2024-01-04 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) połędwica 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 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-04 czwartek	wątrobowia JB płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Jabko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) 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 płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g Banan (1/2 szt) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) Jabko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) 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 (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g rzodkiewka 100 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	twarożek z koperkiem 80 g (MLE) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) 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 (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata 20 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	twarożek z koperkiem 80 g (MLE) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) 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
2024-01-05 piątek	podst JB kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (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		pasta 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] 2410 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 321 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątrobowia JB kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 80 g (MLE) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowane 120 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		pasta z jajka z koperkiem 80 g (JAJ) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2523 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 25



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-05 piątek	lekka JB	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) ser topiony (1) 50 g ( <i>MLE</i> ) ser biały krajanka 50 g ( <i>MLE</i> ) pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml		zupa krupnik ryżowy 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		pasta 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] 2635 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa 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 krupnik ryżowy 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 kiszanej kapusty 150 g ( <i>GOR</i> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	pasta 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 b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2689 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 40
	cukrzycowa lekka JB	ser topiony (2) 50 g ( <i>MLE</i> ) ser biały krajanka 50 g ( <i>MLE</i> ) pomidor 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 krupnik ryżowy 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 kiszanej kapusty 150 g ( <i>GOR</i> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	pasta 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] 2689 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 40
2024-01-06 sobota	podst. JB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) szynka włoska wieprzowa 80 g ( <i>SOJ</i> ) 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		poledwica 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] 2358 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wątrobowa JB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) szynka włoska wieprzowa 80 g ( <i>SOJ</i> ) 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		poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) sałata 20 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2312 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka JB	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) szynka włoska wieprzowa 80 g ( <i>SOJ</i> ) 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		poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) sałata 20 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2312 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-06 sobota	cukrzycowa podst. JB	szynka włoska wieprzowa 80 g (SOJ) ogórek kiszony 100 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU)	zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) makaron ciemny 200 g (GLU, JAJ) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i salaty z natką pietruszki 200 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g sok pomidorowy (200 ml) 1 szt masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2575 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 12 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 43
	cukrzycowa lekka JB	szynka włoska wieprzowa 80 g (SOJ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) makaron ciemny 200 g (GLU, JAJ) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i salaty z natką pietruszki 200 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g sok pomidorowy (200 ml) 1 szt masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2652 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 127 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 38
2024-01-07 niedziela	podst. 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 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 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 80 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2117 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wątrobowa 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] 2478 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 21



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-07 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-07 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		poledwica 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] 2478 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 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)	poledwica 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] 2439 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 8 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)	poledwica 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] 2442 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 43