

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por ogórek kiszony 30 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		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> ) sos pieczeniowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) surówka z białej kapusty 120 g napój owocowy 200 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2564 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 200 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> ) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka z białej kapusty 120 g kisiel pitny 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por Pomidor 30 g masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2091 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 266 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024-01-09 wtorek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) ogonówka wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g ( <b>GLU</b> ) surówka z buraczków 120 g napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	ser żółty (2) 40 g ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) sałatka jarzynowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2115 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) ogonówka wieprzowa 40 g ( <b>SOJ</b> ) papryka konserwowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z buraczków 120 g woda z miętą i cytryną 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 150 g	ser żółty (2) 40 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) sałatka jarzynowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2234 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 36

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-10 środa	Rehabilit. Podstawy Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kurczak pieczony 130 g surówka wielowarzywna 120 g napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	poledwica sopočka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 20 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2300 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g (SOJ, MLE) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) surówka wielowarzywna 120 g kisiel pitny 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	poledwica sopočka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 20 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2346 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 32
2024-01-11 czwartek	Rehabilit. Podstawy Poddębice	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (2) 40 g (MLE) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 120 g napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	galaretka drobiowa z warzywami 100 g (SEL) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) masło 82% 20 g (MLE) sałata liść 1 Por rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2462 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (2) 40 g (MLE) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 120 g woda z miętą i cytryną 250 ml	sałatka z brokuła i jajka 150 g (JAJ)	galaretka drobiowa z warzywami 100 g (SEL) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2471 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 35

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-12 piątek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 30 g sałata liść 1 Por masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby smażony 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) surówka z kiszanej kapusty 120 g ( <b>GOR</b> ) napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJ</b> ) szynka złocista drobiowa 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2364 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ser topiony (2) 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 30 g sałata liść 1 Por masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 30 g	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 kiszanej kapusty 120 g ( <b>GOR</b> ) kisiel pitny 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJ</b> ) szynka złocista drobiowa 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2150 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 249 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 33
2024-01-13 sobota	Rehabilit. Podstawa Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka połędwicowa (wieprzowa) 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml		zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 120 g ( <b>GLU</b> ) napoj owocowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	kaszanka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2398 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka połędwicowa (wieprzowa) 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml ( <b>MLE</b> )	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	kaszanka 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2135 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-14 niedziela	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pasztet z indyka 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata liść 1 Por papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kiszonych ogórków 120 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g Pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2542 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pasztet z indyka 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pieczywo graham 120 g (GLU) masło mix (3) 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por papryka świeża 50 g	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) surówka z kiszonych ogórków 120 g (SEL, GOR) kisiel pitny 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2260 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024-01-15 poniedziałek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g gołąbek w sosie pomidorowym (2) 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	ser żółty (2) 40 g (MLE) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa z groszkiem 50 g (SEL, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2219 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) blok drobiowy 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło mix (3) 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g sztućka mięsa w sosie dietetycznym (3) 80 g (GLU, SEL) woda z miętą i cytryną 250 ml surówka z marchewki 120 g	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	ser żółty (2) 40 g (MLE) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa z groszkiem 50 g (SEL, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło mix (3) 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2446 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 40

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-16 wtorek	Rehabilit. Podstawowa Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) dżemik 25 g połędwica sopočka wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sztuka mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z białej kapusty 120 g napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> )	pastą z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJ</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2507 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) ser topiony (2) 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica sopočka wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLE</b> )	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z białej kapusty 120 g kisiel pitny 250 ml	sałatka z brokuła i jajka 200 g ( <b>JAJ</b> )	pastą z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJ</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2887 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 124 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024-01-17 środa	Rehabilit. Podstawowa Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica z natką 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml papryka świeża 50 g		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z buraczków z cebulką 120 g napoj owocowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	salceson włoski 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) szynka bartenika 40 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2332 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica z natką 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml papryka świeża 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g	zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z buraczków z cebulką 120 g woda z miętą i cytryną 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	salceson włoski 50 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) szynka bartenika 40 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2436 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 27

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-18 czwartek	Rehabilit. Podstawy Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) ser żółty (2) 50 g ( <i>MLE</i> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) ogórek konserwowy 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml		lane kluseczki na jarzynach 400 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) kasza gryczana 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g ( <i>GLU</i> ) sos pieczeniowy 50 ml ( <i>GLU</i> ) surówka z marchewki 120 g napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <i>GLU, MLE</i> )	Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) szynka złociста drobiowa 40 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) sałatka jarzynowa z groszkiem 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2604 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) ser żółty (2) 50 g ( <i>MLE</i> ) połędwica drobiowa 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) papryka świeża 50 g ogórek konserwowy 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) pieczywo graham 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	kefir 200 ml ( <i>MLE</i> )	lane kluseczki na jarzynach 400 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g ( <i>SEL</i> ) sos pieczeniowy 50 ml ( <i>GLU</i> ) surówka z marchewki 120 g kisiel pitny 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) szynka złociста drobiowa 40 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) sałatka jarzynowa z groszkiem 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) pomidor 50 g pieczywo graham 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2426 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 33
2024-01-19 piątek	Rehabilit. Podstawy Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ogonówka wieprzowa 50 g ( <i>SOJ</i> ) sałata liść 1 Por Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby smażony 80 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) surówka żydowska 120 g ( <i>SEL, GOR</i> ) napój owocowy 250 ml	babka piaskowa 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )	kaszanka 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</i> ) kurczak faszerowany 20 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ) sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <i>SEL, GOR</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2794 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) ser topiony (2) 50 g ( <i>MLE</i> ) ogonówka wieprzowa 40 g ( <i>SOJ</i> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g ( <i>GLU</i> ) masło mix (3) 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml	ser biały krajanka 40 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 30 g ( <i>GLU</i> ) masmix 15 g ( <i>MLE</i> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki 200 g Pulpet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <i>GLU, JAJ, RYB, SEL</i> ) surówka żydowska 120 g ( <i>SEL, GOR</i> ) woda z miętą i cytryną 250 ml	Kalafior z wody 150 g	kurczak faszerowany 20 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE</i> ) kaszanka 50 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</i> ) pieczywo graham 120 g ( <i>GLU</i> ) masło mix (3) 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 100 g ( <i>SEL, GOR</i> )	Wartość energetyczna [kcal] 2529 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 39

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-20 sobota	Rehabilit. Podstawa Poddębice	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ser biały krajanka 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) placki ziemniaczane z cukrem 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	pasztet z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml papryka konserwowa 30 g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2430 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ser biały krajanka 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sztuka mięsa w sosie (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z marchewki 120 g kisiel pitny 250 ml	pomarańcza 100 g	pasztet z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml papryka konserwowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2031 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024-01-21 niedziela	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) parówka drobiowa z kurczaka 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml sałata liść 1 Por masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 120 g	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kielbasa cienka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser żółty (2) 40 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml sałatka jarzynowa z groszkiem 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek zielony 50 g masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2396 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) parówka drobiowa z kurczaka 60 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> )	ser topiony (1) 50 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 30 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 7 g ( <b>MLE</b> )	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z buraczków 120 g woda z miętą i cytryną 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLE</b> )	Kielbasa cienka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser żółty (2) 40 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml sałatka jarzynowa z groszkiem 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2422 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 29