

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) rzodkiewka 30 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (<i>GLU</i>) surówka wielowarzywna 120 g napój owocowy 200 ml	Babka piaskowa 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	salceson włoski 50 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>) połędwica sopočka wieprzowa 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) papryka świeża 50 g masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2616 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) rzodkiewka 30 g sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 200 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) kasza gryczana 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (<i>SEL</i>) surówka wielowarzywna 120 g napój owocowy 250 ml	połędwica drobiowa 20 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) pieczywo graham 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 10 g (<i>MLE</i>)	salceson włoski 50 g (<i>GLU, SEL, GOR</i>) połędwica sopočka wieprzowa 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) sałata 20 g papryka świeża 30 g pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2110 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 256 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 40
2024-03-19 wtorek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) mandarynka 1szt (100g) 100 g masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml		zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (<i>GLU, JAJ</i>) surówka z buraczków 120 g napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2418 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) papryka świeża 50 g masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml (<i>GLU, SEL, GOR</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z buraczków 120 g napój owocowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>)	ser żółty (1) 30 g (<i>MLE</i>) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) pomidor 30 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2392 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-20 środa	Rehabilit. Podstawy Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (2) 25 g (MLE) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por gruszka 1szt 150 g masło 82% 20 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kotlet mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany z tłuszczem 120 g napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	kaszanka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka konserwowa 30 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2460 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (2) 25 g (MLE) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por Pomidor 50 g masło 82% 20 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany z tłuszczem 120 g napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 150 g	kaszanka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka konserwowa 30 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2573 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 33
2024-03-21 czwartek	Rehabilit. Podstawy Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połówka sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka 50 g (MLE) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g marchewka gotowana z groszkiem 120 g (GLU, GOR) napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka 30 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2375 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połówka sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka 50 g (MLE) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 120 g napoj owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) szynka konserwowa wieprzowa 25 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka 30 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2234 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 268 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-22 piątek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) 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 fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby smażony 80 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszanej kapusty 120 g (GOR) napoj owocowy 250 ml	babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE)	ogonówka wieprzowa 25 g (SOJ) ser żółty (2) 50 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2602 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser żółty (2) 25 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszanej kapusty 120 g (GOR) napoj owocowy 250 ml	sałatka z pomidora i ogórka kiszzonego 150 g (SEL, GOR)	ser żółty (2) 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 25 g (SOJ) Jabłko (120g) 120 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2747 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 168 Węglowodany ogółem [g] 228 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024-03-23 sobota	Rehabilit. Podstawa Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony 50 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) pomidor 30 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surówka z kiszonych ogórków 120 g (SEL, GOR) napoj owocowy 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	kaszanka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2318 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony 50 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) pomidor 30 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 120 g (SEL, GOR) napoj owocowy 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	kaszanka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) papryka świeża 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2321 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-24 niedziela	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Szynka bartnika 50 g ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por 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 z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 120 g napoj owocowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) ser żółty (1) 25 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) rzodkiewka 30 g masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2156 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ogonówka wieprzowa 30 g (SOJ) Szynka bartnika 50 g ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 250 ml	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z czerwonej kapusty 120 g napoj owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) ser żółty (1) 25 g (MLE) rzodkiewka 30 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1972 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024-03-25 poniedziałek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka konserwowa 30 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napoj owocowy 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) dżemik 25 g masło 82% 15 g (MLE)	galaretka drobiowa z warzywami 100 g (SEL) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) ogórek kiszony 30 g (SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 3235 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 420 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 40 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka konserwowa 30 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SEL) pierogi z serem z cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napoj owocowy 250 ml	Brokuły gotowane 150 g masło 82% 10 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU)	galaretka drobiowa z warzywami 100 g (SEL) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) ogórek kiszony 30 g (SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2864 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 137 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-26 wtorek	Rehabilit. Podstawy Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser żółty (1) 25 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJ) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) Herbata 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g mortadela panierowana 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) surówka z buraczków 120 g napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruski z pestkami słonecznika 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2549 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser żółty (1) 25 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJ) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 120 g napoj owocowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, GOR)	połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruski z pestkami słonecznika 100 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2476 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 115 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 34
2024-03-27 środa	Rehabilit. Podstawy Poddębice	ryż na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) chałka 60 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) Jabłko (120g) 120 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) masło 82% 20 g (MLE) Herbata 250 ml		zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU, JAJ) surówka z białej kapusty 120 g napoj owocowy 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałata liść 1 Por pomidor 30 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) Herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2385 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z białej kapusty 120 g napoj owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) połędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2339 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-28 czwartek	Rehabilit. Podstawowa Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 30 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kiszonych ogórków 120 g (SEL, GOR) napoj owocowy 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	ser żółty (2) 40 g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2287 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 22
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 30 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki 200 g kurczak gotowany w sosie dietetycznym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 120 g (SEL, GOR) napoj owocowy 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	ser żółty (1) 40 g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1976 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 200 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 26
2024-03-29 piątek	Rehabilit. Podstawowa Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g szynka połówkowa (wieprzowa) 40 g (SOJ, MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 80 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszonej kapusty 120 g (GOR) napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) kielbasa podwawelska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) musztarda 15 g (GOR) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2333 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (2) 25 g (MLE) szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJ) masło 82% 10 g (MLE) pieczywo graham 30 g (GLU)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszonej kapusty 120 g (GOR) napoj owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) kielbasa podwawelska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) musztarda 15 g (GOR) papryka świeża 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2285 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 259 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-30 sobota	Rehabilit. Podstawy Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 40 g (SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml		zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) zraz mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (JAJ) buraczki gotowane 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) papryka konserwowa 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2474 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 40 g (SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	szynkówka wieprzowa 20 g (SOJ, MLE) pieczywo graham 30 g (GLU) masło mix (3) 7 g (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z buraczków 120 g napój owocowy 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g	pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) papryka konserwowa 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2752 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 126 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 41
2024-03-31 niedziela	Rehabilit. Podstawy Poddębice	zupa żurek na zakwasie 300 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko gotowane 50 g (JAJ) kielbasa biała parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) chrzan 20 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) 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) kurczak pieczony 130 g ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ser żółty (2) 50 g (MLE) pomidor 50 g ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2825 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 125 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	zupa żurek na zakwasie 300 ml (GLU, MLE, SEL) Jajko gotowane 50 g (JAJ) kielbasa biała parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) chrzan 20 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g Chrupki kukurydziane 30 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty 120 g napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ser żółty (2) 50 g (MLE) pomidor 50 g ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2726 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 130 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [g] 18 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-04-01 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	Rehabilit. Podstawy Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata liść 1 Por ogórek kiszony 30 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy 50 ml (GLU) surówka z białej kapusty 120 g napoj owocowy 200 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2507 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g sałata 20 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 200 ml Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z białej kapusty 120 g kisiel pitny 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por Pomidor 30 g masło 82% 20 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2268 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 32