

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka bartenka 40 g sałata liść 1 Por ogórek kiszony 30 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy 50 ml (GLU) surówka z białej kapusty 120 g napój 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] 2560 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka bartenka 40 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	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SEL) kasza gryczana 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] 2087 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 266 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024-03-05 wtorek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 40 g (SOJ) papryka konserwowa 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) ryż na sypko 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surówka z buraczków 120 g napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	ser żółty (2) 40 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2347 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 40 g (SOJ) papryka konserwowa 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 120 g woda z miętą i cytryną 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	ser żółty (2) 40 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo graham 120 g (GLU) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2081 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-06 środa	Rehabilit. Podstawa 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 sopocka 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] 2351 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 8 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 beczukrowe 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 napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	poledwica sopocka 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] 2402 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 32
2024-03-07 czwartek	Rehabilit. Podstawa 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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	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] 2565 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 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] 2520 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 268 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-08 piątek	Rehabilit. Podstawy Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 30 g sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 200 g Filet z ryby smażony 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) surówka z kiszzonej kapusty 120 g (<i>GOR</i>) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ</i>) szynka złocista drobiowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) 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 (<i>GLU, MLE</i>) ser topiony (2) 25 g (<i>MLE</i>) połędwica drobiowa 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Pomidor 30 g sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) surówka z kiszzonej kapusty 120 g (<i>GOR</i>) kisiel pitny 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>)	pasta z jajka z koperkiem 50 g (<i>JAJ</i>) szynka złocista drobiowa 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) 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
2024-03-09 sobota	Rehabilit. Podstawy Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) szynka połędwicowa (wieprzowa) 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki 200 g gulasz wieprzowy (2) 150 g (<i>SEL</i>) buraczki gotowane 120 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	kaszanka 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</i>) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (<i>GLU</i>) ogórek konserwowy 50 g (<i>SEL, GOR</i>) pomidor 50 g masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2236 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) twarożek z koperkiem 50 g (<i>MLE</i>) szynka połędwicowa (wieprzowa) 40 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (<i>MLE</i>)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (<i>SEL</i>) ziemniaki 200 g gulasz wieprzowy (2) 150 g (<i>SEL</i>) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	kaszanka 50 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR</i>) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) ogórek konserwowy 50 g (<i>SEL, GOR</i>) pomidor 50 g pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) masło 82% 20 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1947 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 265 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-10 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 kapusty pekińskiej 120 g napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) poledwica 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] 2599 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 24
	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 kapusty pekińskiej 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) poledwica 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] 2323 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024-03-11 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 sztuka 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-12 wtorek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g połędwica sopočka wieprzowa 40 g (GLU, 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 pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z białej kapusty 120 g napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	pastą z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2595 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) połędwica sopočka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z białej kapusty 120 g kisiel pitny 250 ml	sałatka z brokuła i jajka 200 g (JAJ)	pastą z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2976 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 129 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024-03-13 środa	Rehabilit. Podstawa Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) połędwica z natką 40 g (GLU, SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml papryka świeża 50 g		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z buraczków z cebulką 120 g napój owocowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) szynka bartnika 40 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2359 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) połędwica z natką 40 g (GLU, SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml papryka świeża 50 g	Chrupki kukurydziane 30 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z buraczków z cebulką 120 g woda z miętą i cytryną 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	salceson włoski 50 g (GLU, SEL, GOR) szynka bartnika 40 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2430 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-14 czwartek	Rehabilit. Podstawa 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		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (<i>SEL</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 złocista 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] 2499 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 29
	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 złocista 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] 2541 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 33
2024-03-15 piątek	Rehabilit. Podstawa 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 zabielaną 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 faszerywany 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 faszerywany 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-16 sobota	Rehabilit. Podstawy Poddębice	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (SEL) placki ziemniaczane z cukrem 300 g (GLU, JAJ) napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	paszтет z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g (SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata 250 ml papryka konserwowa 30 g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR)	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 (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) połędwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) 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 (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 120 g kisiel pitny 250 ml	pomarańcza 100 g	paszтет z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g (SOJ, MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 20 g (MLE) herbata b/c 250 ml papryka konserwowa 50 g (SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR)	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
2024-03-17 niedziela	Rehabilit. Podstawy Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) parówka drobiowa z kurczaka 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por masło 82% 20 g (MLE) pomidor 50 g		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 120 g	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Kielbasa cienka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (2) 40 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml sałatka jarzynowa z groszkiem 50 g (SEL, GOR) ogórek zielony 50 g masło 82% 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2447 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) parówka drobiowa z kurczaka 60 g (SOJ, MLE, SEL, GOR) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 20 g (MLE)	ser topiony (1) 50 g (MLE) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 7 g (MLE)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 120 g woda z miętą i cytryną 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	Kielbasa cienka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (2) 40 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałatka jarzynowa z groszkiem 50 g (SEL, GOR) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) masło 82% 20 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2473 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 29