

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2026-05-12 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) Szynka bartenka 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ) sałata liść 1 Por ogórek kiszony 30 g ( <i>SEL, GOR</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) sos pieczeniowy 50 ml ( <i>GLU</i> ) surówka z białej kapusty 120 g napój owocowy 200 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ) Pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2470 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) Szynka bartenka 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ) sałata 20 g ogórek kiszony 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) pieczywo graham 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 200 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml ( <i>SEL</i> ) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> ) surówka z białej kapusty 120 g kisiel pitny 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ) sałata liść 1 Por Pomidor 30 g masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 100 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2086 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 266 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024-04-30 wtorek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <i>MLE</i> ) ogonówka wieprzowa 40 g ( <i>SOJ</i> ) papryka konserwowa 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) sałata liść 1 Por masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ryż na sypko 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g ( <i>GLU</i> ) surówka z buraczków 120 g napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <i>GLU, MLE</i> )	ser żółty (2) 40 g ( <i>MLE</i> ) połędwica "Ani" 40 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2346 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 ( <i>GLU, MLE</i> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <i>MLE</i> ) ogonówka wieprzowa 40 g ( <i>SOJ</i> ) papryka konserwowa 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) sałata liść 1 Por masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 120 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <i>MLE</i> )	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml ( <i>JAJ, SEL</i> ) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <i>GLU, SEL</i> ) surówka z buraczków 120 g woda z miętą i cytryną 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	ser żółty (2) 40 g ( <i>MLE</i> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i> ) pieczywo graham 120 g ( <i>GLU</i> ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2080 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 2024-04-29 do dnia 2026-05-12 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-01 środa	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) mięso z żeberka w galarecie 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) szynka połówkowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) 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 ryżem 400 ml (MLE, SEL) ziemniaki 200 g kurczak pieczony 130 g surówka wielowarzywna 120 g napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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] 2150 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) mięso z żeberka w galarecie 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) szynka połówkowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) 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 ryżem 400 ml (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)	połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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] 2201 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024-05-02 czwartek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (2) 40 g (MLE) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-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		zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka 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)	galaretki drobiowa z warzywami 100 g (SEL) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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] 2566 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (2) 40 g (MLE) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 40 g (GLU, SOJ, MLE, 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) sztuka 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)	galaretki drobiowa z warzywami 100 g (SEL) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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] 2540 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 271 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2026-05-12 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-03 piątek	Rehabilit. Podstawy Poddębice	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 kiszanej kapusty 120 g ( <i>GOR</i> ) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )	pastą z jajka z koperkiem 50 g ( <i>JAJ</i> ) szynka złociста 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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] 2276 Białko ogółem [g] 68 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 8 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 z wieprzowiną 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 kiszanej kapusty 120 g ( <i>GOR</i> ) kisiel pitny 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <i>MLE</i> )	pastą z jajka z koperkiem 50 g ( <i>JAJ</i> ) szynka złociста 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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] 1952 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 226 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024-05-04 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 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</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> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <i>GLU</i> ) 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' 40 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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] 2284 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <i>MLE</i> ) szynka połędwicowa 40 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</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> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <i>GLU</i> ) 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' 40 g ( <i>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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] 1995 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 36

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2026-05-12 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-05 niedziela	Rehabilit. Podstawa Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pasztetowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 120 g napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	mięso z żeberek w galarecie 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 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] 2445 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) pasztetowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix (3) 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por papryka świeża 50 g	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLE</b> )	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g ( <b>SEL</b> ) surówka z czerwonej kapusty 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	mięso z żeberek w galarecie 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2169 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024-05-06 poniedziałek	Rehabilit. Podstawa Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g gołąbek w sosie pomidorowym (2) 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	ser żółty (2) 40 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2216 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) blok drobiowy 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix (3) 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g sztuka mięsa w sosie dietetycznym (3) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) woda z miętą i cytryną 250 ml surówka z marchewki 120 g	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	ser żółty (2) 40 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 120 g ( <b>GLU</b> ) masło mix (3) 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2155 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 39

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2026-05-12 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-07 wtorek	Rehabilit. Podstawy Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g połędwica sopočka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) połędwica 'Ani' 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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] 2596 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, MLE, SEL, GOR) 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)	pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) połędwica 'Ani' 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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] 3002 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 129 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 31
2024-05-08 środa	Rehabilit. Podstawy Poddębice	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE) połędwica z natką pietruszki 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 napoj owocowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	mięso z żeberek w galarecie 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) szynka bartenika 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] 2229 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 6 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 pietruszki 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	mięso z żeberek w galarecie 50 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) szynka bartenika 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] 2301 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 25

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2026-05-12 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-09 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, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ) Jabłko (120g) 120 g 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] 2405 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) ser żółty (2) 50 g ( <i>MLE</i> ) połudwica drobiowa z wieprzowiną 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 40 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</i> ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo graham 100 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 20 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2448 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 32
2024-05-10 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 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> ) szynka gotowana wieprzowa 20 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) ogórek kiszony 50 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] 2775 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 124 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 8 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	szynka gotowana wieprzowa 20 g ( <i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 ogórek kiszony 50 g ( <i>SEL, GOR</i> )	Wartość energetyczna [kcal] 2513 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 39

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2026-05-12 SEKTOR 1 WY.

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-11 sobota	Rehabilit. Podstawowa Poddębice	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ser biały krajanka 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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	pasztetowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) szynka poledwicowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</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] 2497 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 400 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 z wieprzowiną 40 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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 barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>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	pasztetowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) szynka poledwicowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, S02</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] 2056 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 260 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024-05-12 niedziela	Rehabilit. Podstawowa Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) parówka studencka 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 Jabłko (120g) 120 g ogórek zielony 50 g masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2443 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Rehabilit. Cukrzyca Poddębice	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) parówka studencka 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 Jabłko (120g) 120 g ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 20 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2469 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 28