

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-01 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	podst. Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt waflę ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2298 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 32
	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt waflę ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2137 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt waflę ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2137 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27
	ciężka Skier	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt waflę ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2382 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 47
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	ser żółty (2) 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt waflę ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2577 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-02 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-02 wtorek	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g (SOJ, MLE) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślane (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2606 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 394 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 31
	wątrbowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml Jabłko (120g) 120 g		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślane (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2702 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślane (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2702 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 27
	całkowita Skier	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatką z warzywami 150 g (SEL) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pomarańcza 100 g wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2452 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml Jabłko (120g) 120 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślane (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2816 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 416 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-03 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-03 środa	podst. Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszemno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU) surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		pasztet z indyka 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszemno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2476 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wątrobowa Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2246 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 21
	lekka Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2246 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 21
	cukrzycowa Skier	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo mieszane (pszemno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2302 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 41
	dzieci Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszemno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU) surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	pasztet z indyka 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszemno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2696 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 414 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-04 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-04 czwartek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g pomidor 50 g rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2354 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 80 g pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata liść 1 Por Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2476 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) sałata liść 1 Por Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2581 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 27
	ciężka Skier	pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2463 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 33
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) poledwica drobiowa 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2634 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-05 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-05 Piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy 250 ml		Kielbasa podwawelska na gorąco 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) chrzan 20 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt sok jablkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2391 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 321 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wajrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko parzone (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowanee 120 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt sok jablkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2390 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko parzone (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowanee 120 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt sok jablkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2512 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 50 g	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2441 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 43
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt sok jablkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2544 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-06 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-06 sobota	podst Skier	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) twarożek 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GÓR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) makaron ciemny 200 g (GLU, JAJ) zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślaný (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2796 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 425 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 33
	wąjrobowa Skier	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) twarożek 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślaný (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2759 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 429 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) twarożek 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślaný (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2759 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 429 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 27
	culkrycowa Skier	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GÓR) pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) makaron ciemny 200 g (GLU, JAJ) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 150 g	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2338 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 36
	dzieci Skier	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) twarożek 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GÓR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) makaron ciemny 200 g (GLU, JAJ) zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślaný (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2942 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 456 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 92 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-07 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-07 niedziela	podst. Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) ogórek zielony 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2166 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wątrobowe Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) szynka złocista drobiowa 80 g (SOJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2182 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2312 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 30 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml	Kalaflor z wody 200 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2460 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 42
	dzieci Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2306 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 26