

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-08 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 30 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>) sos pieczeniowy 50 ml (<i>GLU</i>) Surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		paszтет z indyka 60 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) ogórek konserwowy 50 g (<i>SEL, GOR</i>) pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>) Babka piaskowa 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2595 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 36
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napoj owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>) Babka piaskowa 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2308 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napoj owocowy 250 ml		poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>) Babka piaskowa 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2308 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa Skier	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (<i>SEL</i>) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy b/c 250 ml	Salatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (<i>SEL, GOR</i>) pieczywo graham 30 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>)	poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (<i>GLU</i>) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2232 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 49
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 30 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>) sos pieczeniowy 50 ml (<i>GLU</i>) Surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	Salatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (<i>SEL, GOR</i>)	paszтет z indyka 60 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) ogórek konserwowy 50 g (<i>SEL, GOR</i>) pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>) Babka piaskowa 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2838 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 432 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 46

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-09 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-09 wtorek	podst Skier	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka rodzinna drobiowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2486 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 420 Sól [g] 6 Sacharozą [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 38
	wątrbowa Skier	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2277 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 5 Sacharozą [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Skier	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2277 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 5 Sacharozą [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 26
	ciężka Skier	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 120 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	poledwica 'Ani' drobiowa. 60 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g kiwi 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2196 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 292 Sól [g] 9 Sacharozą [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 38
	dzieci Skier	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) chałka 40 g (GLU, JAJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (JAJ, SEL) ziemniaki 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka rodzinna drobiowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2298 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 5 Sacharozą [g] 89 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-10 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-10 środa	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 30 g (SOJ, MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-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) kurczak pieczony 130 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wielowarzywna 150 g napoj owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) sałatka z pomidorów, sałaty, ciemny z olejem rzepakowym 100 g (SOJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2652 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 36
	wajrobowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) jabłko parzone (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 pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2526 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) jabłko parzone (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 pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2526 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 30
	culkrycowa Skier	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie koperkowym 130 g (SEL) Surówka wielowarzywna 120 g napoj owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2466 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 30 g (SOJ, MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por 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 pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kurczak pieczony 130 g ziemniaki z koperkiem 200 g surówka wielowarzywna 150 g napoj owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) sałatka z pomidorów, sałaty, ciemny z olejem rzepakowym 100 g (SOJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2978 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 414 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 39

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-11 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-11 czwartek	podst Skier	ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (<i>MLE</i>) ogonówka wieprzowa 30 g (<i>SOJ</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (<i>SEL</i>) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2140 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wątrobowa Skier	ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (<i>MLE</i>) ogonówka wieprzowa 30 g (<i>SOJ</i>) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana 120 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2360 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka Skier	ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (<i>MLE</i>) ogonówka wieprzowa 30 g (<i>SOJ</i>) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) marchewka gotowana 120 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2360 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 25
	ciężka Skier	ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (<i>MLE</i>) ogonówka wieprzowa 50 g (<i>SOJ</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (<i>MLE</i>)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) kasza jęczmienna na sypko 200 g (<i>GLU</i>) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (<i>GLU, MLE</i>)	połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2176 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 36
	dzieci Skier	ryż na mleku 300 ml (<i>MLE</i>) ser mielony ze szczypiorkiem 50 g (<i>MLE</i>) ogonówka wieprzowa 30 g (<i>SOJ</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>)	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (<i>SEL</i>) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (<i>GLU, MLE</i>)	połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2408 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 33