

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-19 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19, poniedziałek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielanymi 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) Surówka wielowarzywna 150 g napoj owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2826 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 405 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 32
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2414 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 410 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2414 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 410 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g napoj owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2140 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 43

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-19 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	zupa barszcz biały z ziemniakami zabielaną 450 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2929 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 445 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 27

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospisy Tygodniowe, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-02-15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-20 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	podst Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml (GLU, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR)	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2172 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 81 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wątróbowa Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (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		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2504 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (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		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2504 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzykowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, GOR)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, 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 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2436 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-20 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml (GLU, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2554 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 416 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 106 Błonnik pokarmowy [g] 29

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospis Tygodniowy, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietytyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-02-15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-21 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kalańfior gotowany z tłuszczem 150 g napoj owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2652 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wątrobowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napoj owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2440 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napoj owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2440 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzykowa Skier	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Kalańfior gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 200 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	Szynka bartnika 50 g 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)	Wartość energetyczna [kcal] 2281 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 254 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-21 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kalańfior gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	Szynka bartenika 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2741 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 27

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospis Tygodniowy, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-02-15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-22 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-22 czwartek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLU, GOR) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2408 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątrobowia Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2561 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Skier	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło mix (3) 15 g (MLE) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2358 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Skier	pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2317 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-22 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-22 czwartek	dzieci Skier	plátky jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) pieczywo graham 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	kanapka z szynką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) naleśniki z serem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	szynka połędwiczna (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) pieczywo graham 60 g (GLU) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2676 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 26

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospis Tygodniowy, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-02-15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-23 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 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		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2467 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wętrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2358 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2418 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa Skier	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 20 g ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR)	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2335 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 39

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-23 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-23 piątek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka złociста drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 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	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) napoj owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	kanapka z szynką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2679 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 389 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 32

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospis Tygodniowy, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-02-15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-24 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (SEL) ryż brązowy 200 g sztuka mięsa w sosie ciemnym (2) 80 g (SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		Kielbasa podwawelska na gorąco 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) chrzan 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2236 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wątróbowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2764 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2764 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa Skier	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLU, JAJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2121 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-24 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-24 sobota	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLU, JAJ)	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (SEL) pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2500 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 74 Błonnik pokarmowy [g] 23

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospis Tygodniowy, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-02-15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-25 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-25 niedziela	podst Skier	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 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 lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2516 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 24
	wątrobowa Skier	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2775 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Skier	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2775 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 23
	ciężka Skier	szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2236 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 37
	dzięci Skier	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata 20 g	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2670 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	podst Skier	plátky 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) 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (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) 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2486 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wątróbowa Skier	plátky 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		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		połędwica 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 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2390 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 389 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Skier	plátky 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		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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		połędwica 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 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2446 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa 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)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2400 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 48

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	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) 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) ryż na sypko 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) 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2641 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 28

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospis Tygodniowy posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-02-15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-27 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka polędwiczowa (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)		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 napoj owocowy 250 ml		polędwica '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 maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2478 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wątrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		polędwica '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 maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2706 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 399 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		polędwica '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 maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2706 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 399 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa Skier	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) szynka polędwiczowa (wieprzowa) 50 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 łopatki 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)	polędwica '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	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2486 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 39

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-27 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-27 wtorek	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka polędwicowa (wieprzowa) 40 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	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)	polędwica '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 maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2688 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 89 Błonnik pokarmowy [g] 31

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Ładunek Tygodniowy posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietytyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-02-15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-28 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-28 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 (pszenno-żytnie) 100 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) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		paszтет z indyka 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2563 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 27
	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) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 120 g napój 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] 2456 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22
	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) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 120 g napój 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] 2456 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22
	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	Kanapka z serem żółtym 60 g (GLU, MLE)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) 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	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)	Wartość energetyczna [kcal] 2259 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 36
	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 (pszenno-żytnie) 100 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) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	paszтет z indyka 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2783 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 410 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-29 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-29 czwartek	podst Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 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)		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) napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica 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] 2515 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wątrobowa Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 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 gotowanaa 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica 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] 2602 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g Jajko gotowane 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 gotowanaa 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica 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] 2724 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 28
	culkrycowa Skier	Jajko gotowane 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) napoj 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) połędwica 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 pomidorowy (330ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2523 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 117 Węglowodany ogółem [g] 273 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 34
	dzięci Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 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)	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) napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica 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] 2795 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 30

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-01 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		zupa grochowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR) napoj owocowy 250 ml		Kielbasa podwawelska na gorąco 80 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	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2653 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 36
	wętrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 70 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		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) napoj owocowy 250 ml		szynka połędwicowa (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	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2482 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 50 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		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) napoj owocowy 250 ml		szynka połędwicowa (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	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2614 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 27
	culkrycowa 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 waflę 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 połędwicowa (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	waflę ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2423 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 42

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	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	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) napoj owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka połówkowa (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	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2646 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 30

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospis Tygodniowy, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-02-15

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-02 sobota	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, 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 napoj owocowy 250 ml		połędwica 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 maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2554 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 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 brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowanee 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica 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 maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2704 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 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 brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowanee 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica 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 maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2704 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa Skier	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, 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 napoj owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 150 g	połędwica 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 jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2299 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 35
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Jabłko (120g) 120 g	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	połędwica 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 maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2591 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 427 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-03 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-03 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		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2288 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 21
	wątrobowa 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		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 120 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2269 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 16
	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		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 120 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2269 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 16
	cukrzykowa 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 rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	Kalafior z wody 200 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2229 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 261 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-03-03 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-03 niedziela	dzieci Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złociста 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	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) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2429 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 24

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospisy Tygodniowe, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-02-15