

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) ser topiony (2) 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2692 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 405 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 32
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałata 20 g jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2508 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 441 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 32
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałata 20 g jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2508 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 441 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 32
	culkrycowa Skier	ser żółty (2) 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) kasza gryczana 200 g pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g ( <b>GLU, MLE</b> )	szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałata 20 g jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2207 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 44

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Banan 1 szt(150g) 1 szt	zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g ( <b>GLU, MLE</b> )	szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	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
	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> )	Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) 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
2024-03-19 wtorek	wętrobową Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) 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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-19 wtorek	lekką Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) 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
	cukrzycową Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2232 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 37
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabielańską 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) 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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-20 środa	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLE</b> ) pasztet z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 200 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kalafior gotowany z tłuszczem 150 g napoj owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2683 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wątrobowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa koperkowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napoj owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2428 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 412 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kalafior z wody 150 g napoj owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2428 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 412 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 24

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-20 środa	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 bartenka 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] 2414 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 38
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 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 (GLU, MLE)	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 bartenka 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] 2772 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 387 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 27
2024-03-21 czwartek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) połudwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g rzdokiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		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] 2410 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 24

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SEKTOR 2 SKIERNIE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-21 czwartek	wątrobowa Skier płatki owsiane na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka maślane 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 150 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</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	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2716 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 422 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Skier płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <i>JAJ</i> ) połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <i>GLU, SEL</i> ) marchewka gotowana 120 g ( <i>GLU</i> ) napój owocowy 250 ml		szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło mix (3) 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2485 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 21
	cukrzycowa Skier pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <i>JAJ</i> ) połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> ) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <i>MLE</i> )	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <i>GLU, SEL</i> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) pomidor 100 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	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2250 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 273 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 33

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-21 czwartek	dzieci Skier	placki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pasta z jajka z koperkiem 50 g ( <b>JAJ</b> ) południca sopočka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo graham 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	kanapka z szynką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> ) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo graham 60 g ( <b>GLU</b> ) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2710 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 27
	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2915 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024-03-22 piątek	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) dżemik 25 g szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) warzywa gotowanee 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2541 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 418 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 31

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-22 piątek	lekką Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2600 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 403 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycową Skier	szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <b>GOR</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2444 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 39
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Ciasto drożdżowe 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	kanapka z szynką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 3127 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 431 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 31



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-23 sobota	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml ( <b>SEL</b> ) ryż brązowy 200 g sztuka mięsa w sosie ciemnym (2) 80 g ( <b>SEL</b> ) surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ) napój owocowy 250 ml		Kielbasa podwawelska na gorąco 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) chrzan 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2227 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 24
	wętrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowanaa 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2755 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowanaa 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2755 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 26

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-23 sobota	cukrzycowa Skier	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ryż brązowy 200 g sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> )	wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2111 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 276 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 34
	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kanapka z jajkiem 55 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml ( <b>SEL</b> ) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2483 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 25
2024-03-24 niedziela	podst Skier	szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	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 ( <b>SOJ, MLE</b> ) połędwica sopočka wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	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

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-24 niedziela	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) 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	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
	cukrzycowa 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 napój 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
	dzieci 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 napój 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