

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-05 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica z natką 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pomidor 50 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] 2632 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 20
	wątrobowia Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo pszenne 130 g (GLU) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por 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] 2739 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 15
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo pszenne 130 g (GLU) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por 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] 2739 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 15
	cukrzykowa Skier	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) pieczywo graham 130 g (GLU) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) pierogi z pieczarkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pomidor 50 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] 1663 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 208 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-05 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-05 piątek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	Jajko gotowane 50 g (JAJ) połudwica z natką 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pomidor 50 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] 2882 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 22