

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-25 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-25 czwartek	podst Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 1 Por wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2561 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wętrobowia Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) miód wielokwiatowy 25g 1 szt 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) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por Jabko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2683 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 400 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pasta z jajka z natką pietruszki 60 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) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por Jabko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2770 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa Skier	pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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] 2281 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-04-25 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-25 czwartek	dzieci Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 1 Por wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2841 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 30