

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-06 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-06 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) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		paszтет z indyka 50 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 owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2358 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątrbowa 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) ziemniaki z koperkiem 200 g 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 owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2229 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 21
	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) ziemniaki z koperkiem 200 g 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 owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2229 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 21
	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	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g 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 pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	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) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2302 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 41
	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) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	paszтет z indyka 50 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 owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2578 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 75 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-07 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-07 czwartek	podst Skier	płatki 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) herbata 250 ml		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) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) połędwica drobiowa 30 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 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2359 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wętrobowa Skier	płatki 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 gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) połędwica drobiowa 30 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 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2447 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	płatki 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 gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 80 g (MLE) połędwica drobiowa 30 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 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2447 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa 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) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	twarożek z koperkiem 80 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 jabłkowy 200ml 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2468 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 34
	dzieci Skier	płatki 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) herbata 250 ml	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) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	twarożek z koperkiem 80 g (MLE) połędwica drobiowa 30 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 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2639 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-08 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 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) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 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) napój 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	wafelek śmietankowy 1 szt sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2325 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wątrobowa 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) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, 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) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (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	wafelek śmietankowy 1 szt sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2483 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 28
	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) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, 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) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (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	wafelek śmietankowy 1 szt sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2483 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 28
	ciukczywa 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 wafle ryżowe bezcukrowe 50 g	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, 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 poledwicowa (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	sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2383 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 43

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-08 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-08 piątek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ser topiony (2) 50 g (<i>MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) surówka z kiszanej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (<i>GLU, MLE</i>)	szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2515 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-09 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-09 sobota	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, 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 napój owocowy 250 ml		południca 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 (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2795 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 425 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 33
	wątrobowia Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy 250 ml		południca 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 (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2760 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 430 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy 250 ml		południca 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 (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 0 Białko ogółem [g] 0 Tłuszcz [g] 0 Węglowodany ogółem [g] 0 Sól [g] 0 Sacharoza [g] 0 Błonnik pokarmowy [g] 0
	cukrzycowa Skier	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g 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 koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, 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 napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 150 g	południca 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 (GLU) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2338 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 36
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (GLU, 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 napój owocowy 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	południca 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 (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2940 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 456 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 92 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-10 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	podst Skier	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (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 (GLU, MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2381 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 325 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wątrobowa Skier	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (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 (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 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) sałatka z pomidora 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2298 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka Skier	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (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 (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 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) sałatka z pomidora 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2298 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa 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 krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 250 ml napój owocowy b/c 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) sałatka z pomidora 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2469 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 42

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-10 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	dzieci Skier	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista 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 (GLU, MLE)	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) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidora 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2522 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-11 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 poniedziałek	podst. Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) marmolada owocowa 50 g sałata liść 1 Por pomidor 60 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) pieczywo graham 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g zraz mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (JAJ) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 200 ml		południca sopočka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLE) ogórek zielony 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) pieczywo graham 40 g (GLU) herbata 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2279 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wąrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) marmolada owocowa 50 g pomidor 60 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 200 ml		południca sopočka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLE) sałata 20 g Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2364 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) marmolada owocowa 50 g pomidor 60 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 200 ml		południca sopočka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLE) sałata 20 g Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2364 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser topiony (1) 50 g (MLE) pomidor 60 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 200 ml	kanapka z szynką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet z mięsa drobiowego w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 200 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	południca sopočka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLE) ogórek zielony 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 110 g (GLU) herbata b/c 200 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2236 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 39
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) marmolada owocowa 50 g sałata liść 1 Por pomidor 60 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) pieczywo graham 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g zraz mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (JAJ) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 200 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	południca sopočka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g ogórek zielony 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) pieczywo graham 40 g (GLU) herbata 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2521 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-12 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-12 wtorek	podst. Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ogonówka wieprzowa 30 g (<i>SOJ</i>) pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ</i>) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (<i>JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (<i>GLU</i>) surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 200 ml		południca 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) ogórek kiszony 60 g (<i>SEL, GOR</i>) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 200 ml	Ciasteczka maślane 35 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1961 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wątrobowe Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ogonówka wieprzowa 30 g (<i>SOJ</i>) ser biały krajanka 50 g (<i>MLE</i>) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (<i>JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 200 ml		południca 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałata liść 1 Por pomidor 60 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 200 ml	Ciasteczka maślane 35 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2060 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ogonówka wieprzowa 30 g (<i>SOJ</i>) pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ</i>) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (<i>JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napoj owocowy 200 ml		południca 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałata liść 1 Por pomidor 60 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 200 ml	Ciasteczka maślane 35 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2060 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Skier	pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ</i>) ogonówka wieprzowa 50 g (<i>SOJ</i>) sałata 20 g mandarynka 1szt (100g) 100 g pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 200 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	Jabłko (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (<i>JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (<i>GLU, SEL</i>) Surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 200 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z połówką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	południca 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) pomidor 60 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 200 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (<i>GLU</i>) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1990 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 42
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) ogonówka wieprzowa 30 g (<i>SOJ</i>) pasta z jajka z koperkiem 60 g (<i>JAJ</i>) sałata 20 g mandarynka 1szt (100g) 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) Herbata 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (<i>JAJ, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (<i>GLU</i>) Surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 200 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z połówką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	południca 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) ogórek kiszony 60 g (<i>SEL, GOR</i>) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 200 ml	Ciasteczka maślane 35 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2105 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-13 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-13 środa	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ser topiony (1) 25 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) pieczywo graham 40 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 200 ml		poledwica drobiowa 25 g (GLU, SOJ, MLE) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) pieczywo graham 40 g (GLU) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt waflę ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2286 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 34
	wątrobowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) poledwica drobiowa miodowa 30 g (GLU, SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 120 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 200 ml		poledwica drobiowa 25 g (GLU, SOJ, MLE) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata liść 1 Por Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt waflę ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ser topiony (1) 25 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 120 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 200 ml		poledwica drobiowa 25 g (GLU, SOJ, MLE) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata liść 1 Por Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 120 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt waflę ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2327 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa Skier	poledwica sopocka wieprzowa 100 g (GLU, SOJ) ser topiony (1) 25 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SEL) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 200 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	poledwica drobiowa 25 g (GLU, SOJ, MLE) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) sałata liść 1 Por Jabłko (120g) 120 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt waflę ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2090 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 42
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ser topiony (1) 25 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) pieczywo graham 40 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 200 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) poledwica drobiowa 25 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) pieczywo graham 40 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt waflę ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2454 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 37