

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-20 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-20 środa	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) dżemik 25 g ser żółty (1) 50 g (MLE) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) pieczywo graham 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Brokuly gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) herbata b/c 250 ml pieczywo graham 40 g (GLU)	wafelek śmietankowy 1 szt sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2265 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 30
	wajrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) dżemik 25 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) Brokuly gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 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] 2323 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) dżemik 25 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) Brokuly gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 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] 2323 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 23
	culrzykowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) Brokuly gotowane 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	pieczywo 50 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 (GLU) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2191 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 38
	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) dżemik 25 g ser żółty (1) 50 g (MLE) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, 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 b/c 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Brokuly gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) Herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2431 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 29

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-21 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-21 czwartek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		paszтет z indyka 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2420 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 38
	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2330 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 120 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2274 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzykowa Skier	Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g 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 koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, MLE) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pomarańcza 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2250 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 42
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g sztućka mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z połędwicą drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	paszтет z indyka 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2678 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 39

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-22 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser topiony (1) 25 g (MLE) ogórek zielony 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 80 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2416 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 333 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wętrobowia Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser topiony (1) 25 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2355 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser topiony (1) 25 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2355 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 27
	ciężka Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser topiony (1) 50 g (MLE) sałata 20 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 krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLU, RYB, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	szynka połówkowa (wieprzowa) 60 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2304 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 38

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-22 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-22 piątek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser topiony (1) 25 g (MLE) ogórek zielony 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 80 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150 g napoj owocowy 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2569 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 30

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-23 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowana z groszkiem 150 g ( <b>GLU, GOR</b> ) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2392 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wątróbowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 60 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 brokułowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 140 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2332 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 60 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 brokułowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 140 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2332 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml ( <b>MLE</b> )	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Szynka bartnika 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2307 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 40

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-23 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-23 sobota	dzieci Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopočka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	gruszka 1szt 150 g	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLU, GOR) napoj owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	Szynka bartnika 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2565 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 32

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-24 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-24 niedziela	podst Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLE) pomidor 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 grzybowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napoj owocowy 250 ml		Filet z ryby smażony 80 g (GLU, JAJ, RYB) kapusta z grochem 100 g (GLU, SEL, GOR) pierogi z kapustą i grzybami 3 szt (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2504 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wątrobowia Skier	dżemik 25 g twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		Zupa barszcz czerwony z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napoj owocowy 250 ml		Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) sałatka jarzynowa z natką pietruszki 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2392 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	dżemik 25 g twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		Zupa barszcz czerwony z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napoj owocowy 250 ml		Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) sałatka jarzynowa z natką pietruszki 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2392 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa grzybowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napoj owocowy 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	waflę ryżowe bezcukrowe 30 g sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2560 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 36
	dzieci Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) twarożek z koperkiem (1) 50 g (MLE) pomidor 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)	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa grzybowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Filet z ryby smażony 80 g (GLU, JAJ, RYB) kapusta z grochem 100 g (GLU, SEL, GOR) pierogi z kapustą i grzybami 3 szt (GLU, JAJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2757 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 25

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-25 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	podst Skier	szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2126 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątrobowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g ( <b>GLU, 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 pomidor 30 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2271 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Skier	szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata 20 g pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g ( <b>GLU, 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 pomidor 30 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2271 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22
	ciężka Skier	szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie potrawkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g ( <b>GLU, MLE</b> )	szynka złocista drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	kiwi 120 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2128 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 292 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 39



## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-25 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25	poniedziałek	dzieci Skier	szynka konserwowa wieprzowa 30 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> )	figurka z czekolady 1 szt	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, JAJ, SEL</i> )	Banan 1 szt(150g) 1 szt	szynka złocista drobiowa 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> )	Wartość energetyczna [kcal] 2218 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 29
			połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ</i> )	ziemniaki z koperkiem 200 g	sałata 20 g	pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> )	Babka piaskowa 50 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )	
		mandarynka 1szt (100g) 100 g	kurczak pieczony 130 g	napój owocowy 250 ml		masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <i>MLE</i> )	
		ogórek zielony 50 g				herbata 250 ml		
		pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <i>GLU</i> )						
		masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> )						
		kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <i>GLU, MLE</i> )						

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-26 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-26 wtorek	podst Skier	polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka bartenia 30 g rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	pomarańcza 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2096 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątrobowia Skier	polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka bartenia 30 g pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (2) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	pomarańcza 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2228 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka Skier	polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka bartenia 30 g pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (2) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	pomarańcza 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2228 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa Skier	polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka bartenia 30 g rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (2) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	pomarańcza 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2247 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 268 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 33
	dzieci Skier	polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka bartenia 30 g rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> )	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie cebulowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	pomarańcza 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2376 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 27