

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-16 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	podsi Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 30 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g wątróbka drobiowa z cebulką 100 g surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2445 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątróbowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 30 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2370 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 30 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2370 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa Skier	Szynka bartenka 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 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) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2151 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 30 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2738 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 438 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-17 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-17 środa	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń rzymska 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ser żółty (1) 30 g (MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 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 pieczony 130 g Brokuły 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) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2190 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wątrbowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) miód wielokwiatowy 25g 1 szt 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) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2498 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 21 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) miód wielokwiatowy 25g 1 szt 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) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2498 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzykowa 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) Brokuły 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)	kielbasa krakowska (drobiowa) 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2084 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 259 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 34
	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń rzymska 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ser żółty (1) 30 g (MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 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 Brokuły 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) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2440 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-18 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-18 czwartek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 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 koperkowym 80 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2498 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 36
	wątrbowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 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 koperkowym 80 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2176 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 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 koperkowym 80 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2176 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 28
	całkowita Skier	pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 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 kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	kiwi 120 g pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2177 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 37
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 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 Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2724 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 38

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-19 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-19 Piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) dżemik 2szt. 50 g ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 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) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2410 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 31
	wajrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 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 poledwicowa (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	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2156 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 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 poledwicowa (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	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2156 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 28
	culkrycowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka 50 g (MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por 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 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	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g mix sałat z natką pietruszki 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2303 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 41
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) dżemik 2szt. 50 g ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 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) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2578 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-20 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-20 sobota	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) gruszka 1szt 100 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLU, GOR) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2547 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 36
	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) Jabłko parzone (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 ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2253 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) Jabłko parzone (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 ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2253 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27
	culkizycowa Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surowka 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 (GLU, MLE)	Szynka bartenka 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 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) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2315 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 38
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) gruszka 1szt 100 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLU, GOR) napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Szynka bartenka 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2737 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 412 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 84 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-21 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-21 niedziela	podst Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek konserwowy 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)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2374 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wajrobowa Skier	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) dżemik 25 g Jabłko parzone (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 zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2357 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Skier	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) dżemik 25 g Jabłko parzone (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 zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2357 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa Skier	ser biały krajanka 50 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) wafile ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2167 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 275 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 27
	dzieci Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek konserwowy 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 rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2542 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 25