

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-29 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29, poniedziałek	podst Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2451 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 33
	wątróbowa Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 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	sok pomidorowy 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2155 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 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	sok pomidorowy 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2210 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 27
	ciężka Skier	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2456 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 47

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-29 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	ser żółty (2) 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2730 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 33

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospis Tygodniowy posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-01-25

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-30 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka polędwiczowa (wieprzowa) 30 g (SOJ, MLE) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 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) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2634 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 409 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 80 Błonnik pokarmowy [g] 31
	wątrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 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 potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2730 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2730 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa Skier	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) szynka polędwiczowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SEL) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	polędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2452 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 40

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-30 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-30 wtorek	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka polędwicowa (wieprzowa) 30 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	herbatniki 50 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napoj owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	polędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 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) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2844 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 431 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 92 Błonnik pokarmowy [g] 32

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospisy Tygodniowe, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-01-25

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-31 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-31 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 napoj owocowy 250 ml		pasztet 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 naturalny 1szt (100g) 100 ml (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
	wątrobowa 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 napoj 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 naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2228 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 napoj 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 naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2228 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	Kanapka z serem żółtym 60 g (GLU, MLE)	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	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	Wartość energetyczna [kcal] 2189 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 40
	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 napoj owocowy 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	pasztet 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 naturalny 1szt (100g) 100 ml (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 2024-02-01 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-01 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)		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) napoj 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] 2354 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wątrobowa 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 gotowanaa 150 g (GLU) napoj 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] 2442 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 4 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 gotowanaa 150 g (GLU) napoj 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] 2442 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 4 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) napoj 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] 2463 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 33
	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)	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) napoj 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] 2634 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 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) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa grochowa z ziemniakami 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) napoj 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	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2682 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 36
	wątróbowa 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) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (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) napoj owocowy 250 ml		szynka połędwicowa (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	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2643 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 27
	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) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (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) napoj owocowy 250 ml		szynka połędwicowa (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	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2643 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 27
	culkryzowa 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 ryżowy z natką pietruszki 450 ml (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) napoj owocowy b/c 250 ml	salatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	szynka połędwicowa (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 wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2441 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 11 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 43

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-02 piątek	dzieci 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) kawa zbożowa na mleku 200 ml	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GOR) napoj owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka poędwiczna (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) mix sałat z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2674 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 30

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospis Tygodniowy, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietyka szpitala lub w siedzibie firmy.

.....
godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-01-25

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-03 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-03 sobota	podst Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		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		połędwica 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] 2796 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 425 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 33
	wątrobowa Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica 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] 2790 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 434 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica 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] 2790 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 434 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa Skier	ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) 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 brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, 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	połędwica 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 jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2299 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 277 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 35
	dzieci Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka włoska wieprzowa 50 g (SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	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)	połędwica 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] 2942 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 2024-02-04 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	podst Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (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		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2160 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 20
	wątróbowa Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (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		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 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) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2269 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 16
	lekka Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (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		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 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) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2269 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 16
	cukrzykowa 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) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 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) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	wafle ryżowe 20 g sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2255 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 268 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-04 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-04 niedziela	dzieci Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (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	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) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napoj owocowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	polędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2301 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 23

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Ładunek Tygodniowy posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

godzina wydruku:

strona 2 z 2

2024-01-25