

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Szynka bartenka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) rzodkiewka 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 barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		pasztet z indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2570 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 36
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dzemik 25 g Szynka bartenka 50 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) 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	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2373 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 420 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekką Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka bartenka 50 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 barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) 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	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2463 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 407 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 28
	ciukrzycowa Skier	Szynka bartenka 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) rzodkiewka 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	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Salatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (SEL, GOR) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2131 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 47

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka bartenka 40 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko (120g) 120 g	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	pasztet z indyka 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2892 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 417 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 31
	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka familijna drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) waflę ryżowe bezcukrowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2355 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 39
	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) waflę ryżowe bezcukrowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2192 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 23
lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) waflę ryżowe bezcukrowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2192 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 23	

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-05 wtorek	cukrzycowa Skier	ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	kefir 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem, kukurydzą i pestkami słonecznika 250 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2301 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	szynka rodzinna drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) wafle ryżowe bezcukrowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2226 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024-03-06 środa	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka połówkowa (wieprzowa) 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 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> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml		pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SOJ</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2995 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 119 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	wątrobowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) poledwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 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> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 3014 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 19
	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) poledwica drobiowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 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> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2918 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzykowa Skier	ser żółty (1) 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka poledwicowa (wieprzowa) 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 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 pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2162 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 293 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 42

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-06 środa	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) ser żółty (1) 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka połówkowa (wieprzowa) 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g ( <b>GLU, MLE</b> )	pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SOJ</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 3320 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 135 Węglowodany ogółem [g] 405 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 27
	podst Skier	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 40 g papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml ( <b>SEL</b> ) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		połowdwa wiśniowa (wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2419 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 35
	wętrobowa Skier	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 40 g sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowanaa 120 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		połowdwa wiśniowa (wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2754 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 434 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 26
2024-03-07 czwartek	lekka Skier	ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka gotowana wieprzowa 40 g sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowanaa 120 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		połowdwa wiśniowa (wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2754 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 434 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 26

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SEKTOR 2 SKIERNIE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-07 czwartek	cukrzycowa Skier ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g papryka świeża 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 koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) 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 (GLU, MLE)	połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2129 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 280 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 33
	dzieci Skier ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 40 g papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	gruszka 1szt 150 g	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLU, SEL) Surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2494 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 41
2024-03-08 piątek	podst Skier kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica z natką 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2402 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 338 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątrobowa Skier kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo pszenne 130 g (GLU) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2402 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 389 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 25

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-08 piątek	lekką Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica z natką 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2402 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 389 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa Skier	połędwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) surówka z kiszanej kapusty 150 g ( <b>GOR</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g ( <b>GLU, MLE</b> )	połędwica z natką 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka świeża 50 g pomidor 50 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> )	Wartość energetyczna [kcal] 2078 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 254 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 38
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kiszanej kapusty 120 g ( <b>GOR</b> ) napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) połędwica z natką 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2611 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 28

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (2) 50 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 250 ml (GLU, MLE)		zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) kasza gryczana 200 g klops w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka rodzinna drobiowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2782 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 32
	wątrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2617 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 34
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2617 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 34

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-09 sobota	cukrzykowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser biały mielony z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pomidor 50 g	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <b>MLE</b> )	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) kasza gryczana 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2174 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 43
	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser żółty (2) 50 g ( <b>MLE</b> ) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> )	zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) klops w sosie pieczeniowym (1) 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) buraczki gotowane 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	szynka familijna drobiowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) sałatka jarzynowa 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2972 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 419 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024-03-10 niedziela	podst Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser topiony (1) 25 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 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 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g ( <b>JAJ, RYB, MLE</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2387 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wątrobowa Skier	szynka gotowana wieprzowa 80 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Biszkopty 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2637 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 387 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 24

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-10 niedziela	lekka Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser topiony (1) 25 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		połędwica 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	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2678 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 387 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser topiony (1) 25 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kapusty pekińskiej 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)	połędwica drobiowa miodowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 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)	Wartość energetyczna [kcal] 2199 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 32
	dzieci Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser topiony (1) 25 g (MLE) pomidor 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)	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2622 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 27