

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</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 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g ( <b>GLU</b> ) surówka z selera i jabłka 150 g ( <b>SEL</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) napój owocowy 250 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek kiszony 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	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2423 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 35
	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko (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 grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka jarzynowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g 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> ) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2655 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 422 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Jabłko (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 grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) sałatka jarzynowa 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2655 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 422 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzycowa Skier	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 80 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 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 grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>SEL</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <b>GLU, JAJ, GOR</b> )	południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2232 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 37

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	dzieci Skier	platkı owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</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 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Jabłko (120g) 120 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) naleśniki z serem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek kiszony 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	Babka piaskowa 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2740 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 400 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 26
	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka bartenika 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g wątróbka drobiowa z cebulką 80 g sałata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLE</b> ) napoj owocowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2491 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 26
2024-03-12 wtorek	wątróbowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka bartenika 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) sałata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLE</b> ) napoj owocowy 250 ml		polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</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	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2587 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 435 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 26

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 2 SKIERNIE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-12 wtorek	lekka Skier kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka białej 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) sałata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy 250 ml		polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</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	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2560 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 440 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa Skier Szynka białej 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) sałata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por 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> ) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2138 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 292 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 35
	dzieci Skier kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka białej 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	rogalik maślane (80g) 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) sałata z kefirem naturalnym 150 g ( <b>MLE</b> ) napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2844 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 442 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 31
2024-03-13 środa	podst Skier zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczeń rzymska 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) ser żółty (2) 40 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 b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowa) 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	rogalik maślane 1/2 szt. (40g) 0 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) 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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	wątrobowa 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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj 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 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2640 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 24
	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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj 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 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2640 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa 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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na sypko 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) 50 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	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2043 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 249 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) pieczeń rzymska 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ser żółty (2) 40 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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj 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 1/2 szt. (40g) 0 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
	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ) południca 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 marchewki 150 g napoj owocowy 250 ml		pasztet z indyka 60 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] 2440 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 40
2024-03-14 czwartek	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) południca sopocka wieprzowa 80 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) napoj owocowy 250 ml		południca 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	wafle ryżowe 20 g Banan 1 szt(150g) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2452 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 396 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 31

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-14 czwartek	lekką Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g ( <b>JAJ</b> ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g ( <b>SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		połędwica 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	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Banan 1 szt(150g) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2415 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 31
	cukrzycowa Skier	pasta z jajka z natką pietruszki 50 g ( <b>JAJ</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	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 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> )	połędwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	kiwi 120 g pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2226 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dzieci Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g ( <b>JAJ</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g ( <b>SEL</b> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g ( <b>GLU, MLE</b> )	pasztet z indyka 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por 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] 2666 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 42

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) dżemik 25 g 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 pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2230 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 31
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (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 krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2054 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Jabłko (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 krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2054 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 28

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	cukrzykowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) ser biały krajanka 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g ( <b>GLU, RYB, 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 połówkowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1864 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 38
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) dżemik 25 g 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> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> )	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka wielowarzywna 150 g napoj owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g ( <b>GLU, MLE</b> )	szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2398 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 405 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 33
2024-03-16 sobota	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) połówka sopočka wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) gruszka 1szt 100 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 barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 bartenka 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2526 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 37



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	wątrobowia Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g 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 ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, 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 bartenka 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2436 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g 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 barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>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 bartenka 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2388 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 28
	ciukrzycowa Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Szynka bartenka 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo graham 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2187 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 40

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	dzieci Skier	platkı owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) połędwica sopocka wieprzowa 40 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) gruszka 1szt 100 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 czerwony z ziemniakami 450 ml ( <b>SEL</b> ) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g napoj owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Szynka bartańnika 50 g sałata z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2450 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 410 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 32
	podst Skier	ser żółty (2) 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) 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 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Brokuły gotowane 120 g napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 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	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2185 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 23
2024-03-17 niedziela	wątrobowa Skier	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) dżemik 25 g 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 zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g Brokuły gotowane 120 g napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por 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> ) soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2163 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 22

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SEKTOR 2 SKIERNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-17 niedziela	lekka Skier	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) dżemik 25 g 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 rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por 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> ) soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2277 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Skier	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> ) ser biały krajanka 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) ogórek kiszony 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 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 własnym 130 g Brokuły gotowane 120 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 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2031 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 26
	dzieci Skier	ser żółty (2) 50 g ( <b>MLE</b> ) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) ogórek konserwowy 50 g ( <b>SEL, GOR</b> ) 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> )	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>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 Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 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> ) pomidor 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	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2353 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 25