

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Szynka barwnika 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko gotowane 50 g (JAJ) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g kottlet mielony pieczony (1) 80 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, 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	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Banan 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2388 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 6 Sacharozę [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 36
	wętrobową Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Szynka barwnika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (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, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Banan 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2233 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 6 Sacharozę [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 31
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka barwnika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (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, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Banan 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2350 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 399 Sól [g] 6 Sacharozę [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzykową Skier	Szynka barwnika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko gotowane 50 g (JAJ) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	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, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2130 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 47
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Szynka barwnika 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko gotowane 50 g (JAJ) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Jabłko (120g) 120 g	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	pasztetowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, 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	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Banan 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2858 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 407 Sól [g] 6 Sacharozę [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 32

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-30 wtorek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU)		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka rodzinna 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) wafle 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 (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLU)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) wafle 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 (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLU)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) wafle 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
	cukrzykowa Skier	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU)	kefir 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJ, SEL) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem, kukurydzą i pestkami słonecznika 250 g (GLU, JAJ, GOR)	połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) 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 (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU)	Banan 1 szt 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	szynka rodzinna 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) 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

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-01 środa	podst Skier	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połówkowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Surówka wielowarzywna 120 g napój owocowy 250 ml		pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2360 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątrobowa Skier	szynka połówkowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) połówka drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 120 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2268 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Skier	szynka połówkowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) połówka drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 120 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2242 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 24
	culkrycowa Skier	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połówkowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Jabłko (120g) 120 g	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1993 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 41
	dzieci Skier	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka połówkowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Surówka wielowarzywna 120 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2685 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 29

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-02 czwartek	podst Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica wiśniowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por 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] 2420 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 35
	wątrobowa Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU)		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica wiśniowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2755 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 434 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU)		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica wiśniowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2755 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 434 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 59 Błonnik pokarmowy [g] 26
	ciężka Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU)	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 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] 2130 Białko ogółem [g] 96 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 (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)	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 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] 2495 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 407 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 41

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-03 piątek	podst Skier	miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (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 kiszanej kapusty 150 g (GOR) napoj owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica z natką pietruszki 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)	rogalik maślane 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2171 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wętrobowa Skier	miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo pszenne 130 g (GLU) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (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 napoj owocowy 250 ml		połędwica z natką pietruszki 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 maślane 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2283 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka Skier	miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo pszenne 130 g (GLU) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) napoj owocowy 250 ml (GLU)		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 napoj owocowy 250 ml		połędwica z natką pietruszki 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 maślane 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2283 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 369 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 25
	culkrycowa Skier	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, 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)	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	połędwica z natką pietruszki 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1967 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 255 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 38
	dzieci Skier	miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	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 kiszanej kapusty 120 g (GOR) napoj owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica z natką pietruszki 40 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)	rogalik maślane 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2402 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 27

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-04 sobota	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser żółty (2) 50 g (MLE) papryka świeża 50 g salata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ogórkowa z ziemniakami zabielaną 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 familijna 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml salata liść 1 Por	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2740 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 8 Sacharozę [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wątrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g salata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym( marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml salata liść 1 Por	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2587 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 422 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 32
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g salata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym( marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml salata liść 1 Por	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2587 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 422 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 32
	culrzykowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLE) salata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym( marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLU, JAJ)	polędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml salata liść 1 Por	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2144 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 8 Sacharozę [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 41

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-04 sobota	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa ogórkowa z ziemniakami zabielaną 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) klops w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLU, JAJ) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLU, JAJ)	szynka familijna 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2931 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 417 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 32
2024-05-05 niedziela	posiłek Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie ciemnym 130 g (GLU, SEL) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		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 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2476 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wątrobowa Skier	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU)		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)		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2571 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 21
	lekka Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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)		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 z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2662 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 21
	ciężka Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser topiony (1) 25 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	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 czerwonej kapusty 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	połędwica 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] 2086 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 30

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-05 niedziela	dzieci Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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)	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sytko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	pastą 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 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2561 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 25
	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLU) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2424 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024-05-06 poniedziałek	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Biszkopty 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2639 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 427 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2615 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 417 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27
	culrzykowa Skier	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1944 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [g] 8 Sacharozę [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 37

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE



	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-06 poniedziałek	dzięci Skier płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g salata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82%/ 15 g (MLE)	Jabłko (120g) 120 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2740 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 400 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 26
2024-05-07 wtorek	podst Skier kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g salata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g wątróbka drobiowa z cebulką 80 g salata z kefirem naturalnym 150 g (MLE) napoj owocowy 250 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g salata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2236 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 5 Sacharozę [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wątróbowa Skier kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g salata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) salata z kefirem naturalnym 150 g (MLE) napoj owocowy 250 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g salata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2424 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 6 Sacharozę [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 19
	lekka Skier kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g salata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) salata z kefirem naturalnym 150 g (MLE) napoj owocowy 250 ml		południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g salata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2398 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 6 Sacharozę [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzykowa Skier Szynka bartenka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g salata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82%/ 15 g (MLE)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) salata z kefirem naturalnym 150 g (MLE) napoj owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	południca sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g salata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1883 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31

Grek RTC Sp. z o.o.  
ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-07 wtorek	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) sałata z kefirem naturalnym 150 g (MLE) napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	poledwica sopoka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, 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	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2589 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 433 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27
	podst 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)		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie ciemnym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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] 2569 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 328 Sól [g] 8 Sacharozę [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątrobowca Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (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 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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] 2452 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 19
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (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 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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] 2452 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 19
2024-05-08 środa	cukrzykowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	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 (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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] 2160 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [g] 8 Sacharozę [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 32

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-08 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)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na sytko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	kiełbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) 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 maślane 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2668 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 28
	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, 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 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2552 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wętrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2639 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 389 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 18
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU)		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Banan 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2655 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 18
	culkrzykowa Skier	Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	kiwi 1szt 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2209 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 40

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
-----------	--------------	-------	--------------	---------	---------------	------

2024-05-09 czwartek	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	pasztetowa 60 g (GLU, SOJ, MLE, 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 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2943 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024-05-10 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) dżemik 25 g ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe beczukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2228 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 31
	wętrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) dżemik 25 g Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe beczukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2118 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) dżemik 25 g Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe beczukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2118 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser biały krajanka 50 g (MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLU, RYB, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka połędwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1866 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 38

Grek RTC Sp. z o.o.  
ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
-----------	--------------	-------	--------------	---------	---------------	------

2024-05-10 piątek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) dżemik 25 g ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielaną 400 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150 g napoj owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka połówkowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2396 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 33
	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połówkowa sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) gruszka 1szt 100 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLU, GOR) napoj owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2431 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 32
2024-05-11 sobota	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połówkowa sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2503 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 419 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połówkowa sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztućka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2388 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 28

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
-----------	--------------	-------	--------------	---------	---------------	------

2024-05-11 sobota	cukrzycowa Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g salata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa 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)	Szynka bartenka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2234 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 39
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) gruszka 1szt 100 g salata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Jabłko (120g) 120 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g napój owocowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Szynka bartenka 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2415 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 394 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 28
2024-05-12 niedziela	podst Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) salata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2184 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 300 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wąrobowa Skier	jogurt naturalny 100 ml (MLE) połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) dżemik 25 g Jabłko parzone (120g) 120 g salata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJ, SEL) 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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2163 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Skier	jogurt naturalny 100 ml (MLE) połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) dżemik 25 g Jabłko parzone (120g) 120 g salata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2276 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-12 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
-----------	--------------	-------	--------------	---------	---------------	------

2024-05-12 niedziela

cukrzycowa Skier	jogurt naturalny 100 ml (MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) połudwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) salata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)	Jabłko (120g) 120 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 (GLU, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g salata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU)	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2030 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 26
dzieci Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) połudwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) salata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 (GLU, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g salata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2352 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 25

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

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

Formularz:

wydrukował: Admin  
godzina wydruku: 2024-05-12 12:00

































