

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-27 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-27 środa	podst. Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g kotlet mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany z tłuszczem 150 g napoj owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowy (200ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wątrobowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	soczek owocowy (200ml) 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2005 Białko ogółem [g] 58 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 18
	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 150 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowy (200ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2242 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzykowa Skier	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 200 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	Szynka bartenka 50 g pomidor 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 wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2302 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 259 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 35
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g kotlet mielony w sosie cebulowym (1) 80 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany z tłuszczem 150 g napoj owocowy 250 ml	angielka z masłem i dżemem (30g+10g+30g) 65 g (GLU, MLE)	Szynka bartenka 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowy (200ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2771 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 400 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 26

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-28 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-28 czwartek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g marchewka gotowana z groszkiem 150 g ( <b>GLU, GOR</b> ) 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) 110 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2363 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątróbowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowana 100 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g kurczak 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2175 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) 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 pszenne 110 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2596 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa Skier	poledwica sopocka wieprzowa 80 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 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> )	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g ( <b>GLU, MLE</b> )	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 100 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt ( <b>GLU</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2450 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g marchewka gotowana z groszkiem 150 g ( <b>GLU, GOR</b> ) 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) 110 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2363 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-29 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-29 piątek	podsi Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) szynka złocista drobiowa 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) ogórek konserwowy 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <i>MLE</i> ) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g		pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g ( <i>JAJ, RYB, MLE</i> ) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2557 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wątrobowe Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) szynka złocista drobiowa 80 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml pomidor 50 g		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g ( <i>GLU, RYB, SEL</i> ) warzywa gotowanee 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2243 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) szynka złocista drobiowa 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g ( <i>GLU, RYB, SEL</i> ) warzywa gotowanee 150 g ( <i>GLU, SEL</i> ) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo pszenne 130 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2226 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzycowa Skier	szynka złocista drobiowa 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) sałata liść 1 Por ogórek konserwowy 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) pieczywo graham 130 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <i>MLE</i> )	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g ( <i>GLU, RYB, SEL</i> ) surówka z kiszzonej kapusty 150 g ( <i>GOR</i> ) napój owocowy b/c 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g ( <i>GLU, JAJ, GOR</i> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo graham 120 g ( <i>GLU</i> ) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g sok pomidorowy (330ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2377 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 41
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) szynka złocista drobiowa 50 g ( <i>SOJ, MLE</i> ) Jajko gotowane 50 g ( <i>JAJ</i> ) ogórek konserwowy 50 g ( <i>SEL, GOR</i> ) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g ( <i>GLU</i> ) masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <i>GLU, SEL</i> ) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> ) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g ( <i>MLE</i> ) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i> ) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g ( <i>MLE</i> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g ( <i>GLU</i> ) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2530 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 26



## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-30 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-30 sobota	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) poledwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) papryka świeża 50 g sałata 20 g 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 jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g ( <b>GLU</b> ) surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ) napój owocowy 250 ml		kielbasa podwawelska 80 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) chrzan 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2437 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) poledwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2567 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) poledwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</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 jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo pszenne 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2651 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzycowa Skier	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) papryka świeża 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 (330ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ) napój owocowy b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, 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 sałata 20 g	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLE</b> ) wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2066 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 281 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 36
	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) poledwica 'Ani' drobiowa. 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, GOR</b> ) papryka świeża 50 g 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> ) sałata 20 g	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g ( <b>GLU</b> ) surówka z kiszonych ogórków 150 g ( <b>SEL, GOR</b> ) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g ( <b>GLU</b> ) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2569 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 28

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-31 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-31 niedziela	podst. Skier	szynka złociста drobiowa 50 g (SOJ, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2374 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wętrobowa Skier	szynka złociста drobiowa 50 g (SOJ, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2579 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Skier	szynka złociста drobiowa 50 g (SOJ, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napoj owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2579 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzykowa Skier	szynka złociста drobiowa 60 g (SOJ, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2228 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 38
	dzieci Skier	szynka złociста drobiowa 50 g (SOJ, MLE) poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml sałata 20 g	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2495 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 24