

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser topiony (2) 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielaną 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) masło 82% 15 g (MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2688 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 32
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2412 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 409 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2412 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 409 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	ciukrzycowa Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata 20 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] 2138 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 43

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-13 poniedziałek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) połudwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Banan 1 szt 1 Por	zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki z serem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	szynka złociста 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) masło 82% 15 g (MLE) sałata 20 g jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2926 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 444 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 27
	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml (GLU, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml papryka świeża 50 g	jogurt naturalny 100 ml (MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2159 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 339 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wętrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) mus jabłkowy 80 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2571 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) mus jabłkowy 80 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2571 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 23

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-14 wtorek	cukrzykowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, GOR)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2124 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 36
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 400 ml (GLU, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Kiełbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2543 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 410 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 98 Błonnik pokarmowy [g] 27
2024-05-15 środa	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) pasztetowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kalańfior gotowany z tłuszczem 150 g napój 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 mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2588 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątróbowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój 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] 2256 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 24

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-15 środa	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój 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] 2256 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 24
	culkryzowa Skier	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Kalafior gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLU, JAJ) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	Szynka bartnika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 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] 2402 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kalafior gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLU, JAJ)	Szynka bartnika 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2695 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 28
2024-05-16 czwartek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g 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 pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z buraczków 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) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2234 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 335 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 23

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-16 czwartek	wętrobowia Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) 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 pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2750 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 445 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Skier	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) 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 pszenne 130 g (GLU) masło mix (3) 15 g (MLE) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2461 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 416 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 21
	cukrzykowa Skier	ser topiony (2) 50 g (MLE) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 100 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] 2161 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 30
	dzieci Skier	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) pieczywo graham 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	kanapka z szynką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) naleśniki z serem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) pieczywo graham 60 g (GLU) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt soczek owocowo-warzywny 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2651 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 27

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-17 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) papryka świeża 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 Por wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2545 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 22
	wątróbowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 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 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2343 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 396 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 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 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2402 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 26
	cukrzycowa Skier	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 20 g ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 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 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR)	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	szynka konserwowa wieprzowa 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	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2045 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 39

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-17 piątek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka złociста 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	Kanapka z serem żółtym 60 g (GLU, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) papryka świeża 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 Por wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2797 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 24
	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica 'Ani' 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (SEL) ryż brązowy 200 g sztuka mięsa w sosie ciemnym (2) 80 g (SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		Kielbasa podwawelska na gorąco 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) chrzan 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2236 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 291 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wątrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica 'Ani' 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2763 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 27
2024-05-18 sobota	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica 'Ani' 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2763 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 27

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-18 sobota	culkrycowa Skier	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLU, JAJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g sztućka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata 20 g	wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2119 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 278 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 34
	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica 'Ani' 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLU, JAJ)	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) Surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biskopki 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2442 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 28
2024-05-19 niedziela	podst Skier	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		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 napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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) 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2535 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 319 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 24
	wątrobowa Skier	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2793 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 23

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-19 niedziela	lekka Skier	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2793 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 381 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa Skier	szynka złocista 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) połędwica sopocka wieprzowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 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	Brokuly gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g sałata 20 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] 2236 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 37
	dzieci Skier	szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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 napój owocowy 250 ml	gruszka 1szt 150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata 20 g	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2688 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 27
2024-05-20 poniedziałek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2127 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 30

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-05-20 poniedziałek	wątrobowia Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2371 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 27	
	lekka Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 25	
	cukrzykowa Skier	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 110 g (GLU) herbata b/c 250 ml	Budyń b/c 200 g (GLU, MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1888 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 290 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 41
	dzieci Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Budyń z/c 200 g (GLU, MLE)	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	ser żółty (2) 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2366 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 28

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-21 wtorek	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka polędwiczowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2273 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wątrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa wieprzowego w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2490 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa wieprzowego w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		polędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2490 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 23
	culkrzykowa Skier	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) szynka polędwiczowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa wieprzowego w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, SEL) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	polędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 1940 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 36

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

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

2024-05-21 wtorek	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka połówkowa 40 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Biskvoty 50 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (100ml) 1 szt (MLE)	połędwica 'Ani' 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślane 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2436 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 405 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024-05-22 środa	podst Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		pasztetowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2667 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątrobowa Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2455 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopočka 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	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2455 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 22

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

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

2024-05-22 środa	cukrzykowa Skier	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka złociста 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2129 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 34
	dzieci Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka złociста 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kisiel owocowy z/c 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	Banan 1 szt 1 Por	pasztetowa 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 120 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2877 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 409 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 72 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024-05-23 czwartek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2655 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 66 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) miód wielokwiatowy 25g 1 szt pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2804 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 428 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 27

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

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

2024-05-23 czwartek	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko gotowane 50 g (JAJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata liść 1 Por Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2846 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 408 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa Skier	Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 200 ml (MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) 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] 2357 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 33
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 500 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE)	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2935 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 416 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024-05-24 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy 250 ml		Kielbasa podwawelska na gorąco 80 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) chrzan 20 g papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2380 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 28

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

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

2024-05-24 piątek

wątrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 70 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko parzone (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowanee 120 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2596 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 27
lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko parzone (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowanee 120 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka poledwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2728 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 27
culrzykowa Skier	ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	szynka poledwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2175 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 40
dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) gruszka 1szt 150 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka poledwicowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, S02) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2505 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 388 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 29

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

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

podst Skier	<p>płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)</p>		<p>zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) zraz mielony drobiowy smażony w sosie cebulowym (3) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml</p>		<p>polędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml</p>	<p>rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2512 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 29</p>
-------------	--	--	--	--	---	--	--

2024-05-25 sobota

wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) salata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2707 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 25
lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowanee 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) salata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2707 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 25
culkryzyczna Skier	ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet z mięsa drobiowego w sosie pomidorowym (3) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLU, JAJ)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 1985 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 37

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-05-25 sobota	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, JAJ, OZI, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	Jabłko (120g) 120 g	zupa brokułowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z papryki i sałaty 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2595 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 427 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 32

2024-05-26 niedziela	podst Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) ogórek zielony 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2263 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 21
	wątrobowa Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) dżemik 25 g szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 250 ml		polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2567 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 391 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 17
	lekka Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) dżemik 25 g szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 250 ml		polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2556 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 17

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
niedziela	cukrzykowa Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 30 g (MLE) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata 20 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	Kalafior z wody 200 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, 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	wafle ryżowe 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2320 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 36

2024-05-26 n	dzieci Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka złocista 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) sałata 20 g ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g	polędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasteczka 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2403 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 25
--------------	--------------	---	---	--	------------------------------	---	---	--

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

ładności. Tworzący posiłki w kolumnach fr3

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

strona 18

Wydrukował: Administrator, L
godzina wydruku: 2024-05-13 12:1

z 18
Jata I
7:26