

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-27 poniedziałek	podst Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka barwnika 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) kotlet mielony pieczony (1) 80 g (GLUTEN, JAJA) sos pieczeniowy 50 ml (GLUTEN) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Banan 1 szt 1 Por
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g Szynka barwnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Banan 1 szt 1 Por
	lekka Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Szynka barwnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Banan 1 szt 1 Por
	cukrzykowa Skier	Szynka barwnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) Surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Salatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-27 poniedziałek	dzieci Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Szynka barmbrak 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) rzodkiewka 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) naleśniki z serem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	pasztetowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Banan 1 szt 1 Por
	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 80 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka familijna 50 g (SOJA, MLEKO, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 20 g
	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 20 g
2024-05-28 wtorek	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 20 g

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-28 wtorek	cukrzykowa Skier	ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	kefir 100 ml (MLEKO)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem, kukurydzą i pestkami słonecznika 250 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 20 g
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 80 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	Banan 1 szt 1 Por	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	szynka familijna 50 g (SOJA, MLEKO, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 20 g
2024-05-29 środa	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka połędwiczna 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)
	wętrobowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka połędwiczna 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) połędwica drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) mus jabłkowy 100 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Biszkopty 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-29 środa	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) szynka połówkowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) połówka drobiowa z wieprzowiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) mus jabłkowy 100 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)
	cukrzycowa Skier	ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka połówkowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść 1 Por ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) szynka połówkowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g sałata z maślanką 150 g (MLEKO) napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) mus jabłkowy 100 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Babka piaskowa 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)
2024-05-30 czwartek	podst Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		połówka wiśniowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-30 czwartek	wątrobowia Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 120 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		połędwica wiśniowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)
	lekka Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLUTEN) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 120 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		połędwica wiśniowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)
	cukrzykowa Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	połędwica wiśniowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
	dzieci Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	gruszka 1szt 150 g	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	połędwica wiśniowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-31 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napoj owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica z natką pietruszki 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica z natką pietruszki 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)
	lekka Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica z natką pietruszki 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)
	cykrycowa Skier	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napoj owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	połędwica z natką pietruszki 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-31 piątek	dzieci Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kiszzonej kapusty 120 g (GORCZYCA) napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) południca z natką pietruszki 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)
	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml		zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) klops w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka familijna 50 g (SOJA, MLEKO, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt
2024-06-01 sobota	wątrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) masło 82% 15 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml		zupa jarzynowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sytko 200 g (GLUTEN) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		południca 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-01 sobota	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) masło 82% 15 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 250 ml		zupa jarzynowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt
	culrzykowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 50 g (MLEKO) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLUTEN, MLEKO) pomidor 50 g	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa jarzynowa z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) klops z mięsa drobiowego w sosie jarzynowym(marchewka, seler, pietruszka) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) surówka z buraczków 120 g	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA)	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (2) 50 g (MLEKO) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa ogórkowa z ryżem zabieleną 450 ml (GLUTEN, SELER, GORCZYCA) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) klops w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA)	szynka familijna 50 g (SOJA, MLEKO, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt
2024-06-02 niedziela	podst Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser topiony (1) 25 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie ciemnym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJA, RYBY, MLEKO) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-05-27 do dnia 2024-06-02 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-02, niedziela	wątrobowa Skier	szynka gotowana wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER)		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Biszkopty 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)
	lekka Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser topiony (1) 25 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)
	cukrzycowa Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser topiony (1) 25 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, MLEKO)	połędwica miodowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)
	dzieci Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser topiony (1) 25 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) 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 (GLUTEN, MLEKO)	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJA, RYBY, MLEKO) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)

9 z 9
kata i
2-58

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	podst Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2406 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 397 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 35
	wątróbowa Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Biszkopty 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2622 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 422 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2598 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa Skier	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z selera i jabłka 120 g (SELER) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN)	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1944 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 270 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 37

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	dzieci Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) naleśniki z serem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2723 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 396 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 26
	2024-06-04 wtorek	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g wątróbka drobiowa z cebulką 80 g sałata z kefirem naturalnym 150 g (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)
	wątróbowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLUTEN, JAJA, SELER) sałata z kefirem naturalnym 150 g (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2424 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 401 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 19

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-04 wtorek	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLUTEN, JAJA, SELER) sałata z kefirem naturalnym 150 g (MLEKO) napój owocowy 250 ml		połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2398 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 406 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa Skier	Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLUTEN, JAJA, SELER) sałata z kefirem naturalnym 150 g (MLEKO) napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1883 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szynka bartenka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLUTEN, JAJA, SELER) sałata z kefirem naturalnym 150 g (MLEKO) napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)	połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2589 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 433 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 27

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-06-05 środa	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczeń rzymska 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ser żółty (2) 40 g (MLEKO) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie ciemnym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2672 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątrobowia Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) miód wielokwiatowy 25g 1 szt pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2555 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 400 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY , SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) miód wielokwiatowy 25g 1 szt pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200		zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2555 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 400 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 20

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-05 środa	cukrzycowa Skier szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2263 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 294 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33
	dzieci Skier zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczeń rzymska 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ser żółty (2) 40 g (MLEKO) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ryż na sypko 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2771 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 29
2024-06-06 czwartek	podst Skier płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2585 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wątrobowa Skier płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mus jabłkowy 100 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g Banan 1 szt 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2740 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 410 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 20

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

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-06 czwartek	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jajko gotowane 50 g (JAJA) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g		połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) mus jabłkowy 100 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Banan 1 szt 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2756 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 395 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 79 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzykowa Skier	Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHE, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER)	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	połędwica drobiowa z wieprzowiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	kiwi 1szt 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2213 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	pasztetowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2976 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 389 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 31

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 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
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 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 (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 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

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-07 piątek	cukrzykowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) Surówka wielowarzynna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, MLEKO)	szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) 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
	dzieci Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabelana 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) Surówka wielowarzynna 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLUTEN, MLEKO)	szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) 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
2024-06-08 sobota	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połówka sopočka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) gruszka 1szt 100 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLUTEN, GORCZYCA) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	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

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-08 sobota	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	wafle ryżowe 20 g Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2491 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 416 Sól [g] 12 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	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
	cukrzycowa Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) połudwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) 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 (GLUTEN, MLEKO)	Szynka bartnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2221 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 13 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 40

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-08 sobota	dzieci Skier	plątki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połudwica sopočka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) gruszka 1szt 100 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SELER) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g napój owocowy 250 ml jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka barwnika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	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
	podst Skier	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połudwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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
2024-06-09 niedziela	wąrobowa Skier	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO) połudwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) 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 (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-06-03 do dnia 2024-06-09 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-09 niedziela	lekka Skier jogurt naturalny 100 ml (MLEKO) połudwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) 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 (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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
	culrzykowa Skier jogurt naturalny 100 ml (MLEKO) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) połudwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO)	Jabłko (120g) 120 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) 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 (GLUTEN, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	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 (MLEKO) połudwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) 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 (GLUTEN, MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) masło 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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

