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

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-07-04 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-04 czwartek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) naleśniki z serem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) arbuz 150 g napoj owocowy 250 ml		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 ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2718 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica sopocka wieprzowa 50 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) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		szynkówka wieprzowo-drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO) 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] 2510 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 428 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) polędwica sopocka 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) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		szynkówka wieprzowo-drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO) 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] 2563 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 30
	cukrzycowa Skier	Jajko gotowane 50 g (JAJA) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA) 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, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 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)	szynkówka wieprzowo-drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO) ogórek zielony 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	kiwi 1szt 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2242 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLUTEN, MLEKO)	szynkówka wieprzowo-drobiowa 40 g (SOJA, MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIA)) 130 g (GLUTEN) Herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2616 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 42

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