

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-08-09 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-08-09 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTŃNIA)) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z ryby smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka żydowska 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy 250 ml		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 mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTŃNIA)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por waflę ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2310 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) warzywa gotowane 150 g (GLUTEN, SELER) 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 pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Banan 1 szt 1 Por waflę ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2354 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 7 Sacharozę [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzycowa Skier	szynka złocista 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Jajko gotowane 50 g (JAJA) sałata 20 g ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTŃNIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka żydowska 150 g (SELER, GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	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 graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTŃNIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2106 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 279 Sól [g] 9 Sacharozę [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 39