

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-08 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-08 sobota	podst Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (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 (GLUTEN, MLEKO)		Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml		szynka familijna 50 g (SOJA, MLEKO, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 80 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2620 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 21
	wątrobowia Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 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 (GLUTEN, MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (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		poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 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	Wartość energetyczna [kcal] 2516 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 407 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 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 (GLUTEN, MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 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	Wartość energetyczna [kcal] 2525 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 19
	culizycowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata liść 1 Por papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	Jabłko 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (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 napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	poledwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 80 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2425 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 42

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-02-08 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-02-08 sobota	Rehabilitacja Dieta Podstawowa	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (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 (GLUTEN, MLEKO)	mandarynka 1szt (100g) 100 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt Banan 1 szt 1 Por napoj owocowy 250 ml		szynka familijna 50 g (SOJA, MLEKO, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 80 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2712 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 22
	dzieci Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (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 (GLUTEN, MLEKO)	Banan 1 szt 1 Por	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	szynka familijna 50 g (SOJA, MLEKO, GORCZYCA) sałatka z ogórka zielonego i rzodkiewki 80 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2818 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 356 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Dieta Polóżnicza Lekkostrawna	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 40 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały mielony z koperkiem 60 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 (GLUTEN, MLEKO)	mandarynka 1szt (100g) 100 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SELER) pierogi z serem, cukrem i cynamonem 300 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt Banan 1 szt 1 Por napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	poledwica 'Ani' 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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2657 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 388 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 21