

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-02-27 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-27 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		pasta z makreli 70 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO</b> ) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g ( <b>SOJA</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2007 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 321 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 2031
	wątrobowia Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml ( <b>SELER</b> ) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		szynka poledwicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> ) pomidor 50 g MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1929 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 330 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 16 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sód [mg] 2166
	lekka Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 150 g napój owocowy malinowy 250 ml		szynka poledwicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> ) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g ( <b>SOJA</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2086 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sód [mg] 2190
	ciężkowa Skier	jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml pieczywo chrupkie kukurydziane 2 szt	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g ( <b>MLEKO</b> ) Filet z miruny z pieca 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) surówka z kiszanej kapusty 120 g ( <b>GORCZYCA</b> ) napój owocowy pomarańczowy 250 ml	kefir (1szt) 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	pasta z makreli 70 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO</b> ) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g ( <b>SOJA</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1986 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 238 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 2452

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2026-02-27 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-02-27 piątek	Rehabilitacja Dieta Podstawowa	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml		pasta z makreli 70 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO</b> ) chrzan 20 g sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g ( <b>SOJA</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2145 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 355 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sód [mg] 2056
	dzieci Skier	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata (3 liście) 30 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z poledwicą drobiową i masłem 82% (35g+20g+10g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	szynka poledwicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> ) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g ( <b>SOJA</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2212 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2340
	Dieta Położnicza Lekkostrawna	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) sałata (3 liście) 30 g Pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 200 ml	zupa solferino z ziemniakami (jarzynowo-pomidorowa) 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) makaron z musem truskawkowym (200g+100g) 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml ( <b>MLEKO</b> ) Jabłko 150 g napoj owocowy malinowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z poledwicą drobiową i masłem 82% (35g+20g+10g) 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> )	szynka poledwicowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2</b> ) sałatka z pomidorów, salaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 50 g ( <b>SOJA</b> ) MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2034 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 2022