

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-01 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-01 piątek	podsi Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) ogórek konserwowy 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g (<i>MLE</i>) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>) napój owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2229 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2259 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 29
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) dżemik 25 g szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) warzywa gotowane 150 g (<i>GLU, SEL</i>) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2259 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 362 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzykowa Skier	szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) sałata 20 g ogórek konserwowy 50 g (<i>SEL, GOR</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 120 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	kiwi 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2359 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 285 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 39
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) szynka złocista drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) ogórek konserwowy 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kakao na mleku 200 ml (<i>MLE</i>)	Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g (<i>MLE</i>) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>) napój owocowy 250 ml	kanapka z szynką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>)	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (<i>JAJ, RYB, MLE</i>) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2441 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 334 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 28

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - *Zboża zawierające gluten,*
- SKR* - *Skorupiaki i pochodne,*
- JAJ* - *Jaja i pochodne,*
- RYB* - *Ryby i pochodne,*
- OZI* - *Orzechy ziemne i pochodne,*
- SOJ* - *Soja i pochodne,*
- MLE* - *Mleko i pochodne,*
- ORZ* - *Orzechy,*
- SEL* - *Seler i pochodne,*
- GOR* - *Gorczyca i produkty pochodne,*
- SEZ* - *Nasiona sezamu i pochodne,*
- S02* - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- ŁUB* - *Łubin i produkty pochodne,*
- MCK* - *Mięczaki i pochodne,*

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-02 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-02 sobota	podst. Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surowka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		kielbasa podwawelska 100 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) chrzan 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2465 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2558 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 30
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLU, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2642 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 386 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 29
	cukrzycowa Skier	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surowka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	mus jablkowy 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata 20 g	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) waflę ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2230 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 39
	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) poledwica 'Ani' drobiowa. 30 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) papryka świeża 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) sałata 20 g	Chrupki kukurydziane 50 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 450 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie pieczeniowym 80 g (GLU) surowka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2723 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 394 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-03 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-03 niedziela	pości Skier	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2374 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 296 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 23
	wątrobowa Skier	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2579 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Skier	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2579 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzykowa Skier	szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 120 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 120 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2228 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 38
	dzieci Skier	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Babka piaskowa 30 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	pomarańcza 100 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (1) 50 g (MLE) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 110 g (GLU) herbata 250 ml sałata 20 g	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2495 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 24

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-04 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa barszcz ukrainski z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		ser żółty (2) 50 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2316 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 33
	wątrobowa Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2155 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) ryż na sypko 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata 20 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2155 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 28
	ciężka Skier	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 110 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	twarożek z koperkiem 60 g (MLE) pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Brokuły gotowane 150 g pieczywo graham 50 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	poledwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2400 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 48
	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa barszcz ukrainski z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	ser żółty (2) 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok pomidorowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2595 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 342 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-05 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-05 wtorek	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka poledwiczna (wieprzowa) 30 g (SOJ, MLE) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2288 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 332 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 29
	wątróbowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Jabłko (120g) 120 g		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2289 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 200 g (SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2289 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 304 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 24
	culkizycowa Skier	ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka poledwiczna (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml napój owocowy b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g (SEL) Surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pomarańcza 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2427 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 286 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 39
	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) szynka poledwiczna (wieprzowa) 30 g (SOJ, MLE) sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) Jabłko (120g) 120 g	herbatniki 50 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 80 g (GLU, JAJ) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2403 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 28