

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-14 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-14 czwartek	podst Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 30 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJ) papryka konserwowa 50 g (SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) pieczywo graham 40 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml		zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napoj owocowy 250 ml		południca wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) pieczywo graham 80 g (GLU) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2490 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 37
	wątrobowia Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka złocista drobiowa 30 g (SOJ, MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJ) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		południca wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2248 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) szynka złocista drobiowa 30 g (SOJ, MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJ) Jabłko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowanaa 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		południca wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2248 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 317 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Skier	ser żółty (1) 50 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJ) papryka świeża 50 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo graham 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	zupa koperkowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napoj owocowy b/c 250 ml	sałatka z brokuła i jajka 150 g (JAJ)	południca wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2556 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 37
	dzieci Skier	ryż na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 30 g (MLE) ogonówka wieprzowa 50 g (SOJ) papryka konserwowa 50 g (SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napoj owocowy 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	południca wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) Herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2554 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-15 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-15 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) surówka z kiszanej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) poledwica z natką 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) soczek owocowy (200ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1990 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wąrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica z natką 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko parzone (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 110 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) soczek owocowy (200ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2297 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) pieczywo pszenne 120 g (<i>GLU</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) poledwica z natką 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Jabłko parzone (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 110 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) soczek owocowy (200ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2292 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 25
	całkowita Skier	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>) poledwica sopocka wieprzowa 80 g (<i>GLU, SOJ</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (<i>GLU, RYB, SEL</i>) surówka z kiszanej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) poledwica z natką 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	kiwi 120 g wafle ryżowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 1993 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 262 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt poledwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	Chałka z dżemem i masłem 82% (30g+25g+7g) 60 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 80 g (<i>GLU, JAJ, RYB</i>) surówka z kiszanej kapusty 150 g (<i>GOR</i>) napój owocowy 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) poledwica z natką 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) soczek owocowy (200ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2248 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-16 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-16 sobota	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż brązowy 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		szynka rodzinna drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2254 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 31
	wątrbowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser biały mielony z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) Jabłko parzone (120g) 120 g sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2433 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 23
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser biały mielony z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż na sypko 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 150 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2433 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 385 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 23
	całkowita Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser biały mielony z koperkiem 60 g (<i>MLE</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż brązowy 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g	poledwica 'Ani' drobiowa. 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 130 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (<i>GLU</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2424 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 40
	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</i>) ser żółty (2) 50 g (<i>MLE</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) ryż brązowy 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) buraczki gotowane 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (<i>GLU, MLE</i>)	szynka rodzinna drobiowa 50 g (<i>SOJ, MLE, GOR</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	wafelek śmietankowy 1 szt Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2452 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-17 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-17 niedziela	podzi Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser topiony (1) 25 g (MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2331 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 310 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 49 Błonnik pokarmowy [g] 24
	wątrobowa Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser biały krajanka 50 g (MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 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 jarzynowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2469 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser biały krajanka 50 g (MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 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 jarzynowym 130 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2469 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzycowa Skier	ser biały krajanka 50 g (MLE) szynka gotowana wieprzowa 50 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie jarzynowym 130 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	poledwica drobiowa miodowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pomarańcza 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2461 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 34
	dzieci Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser topiony (1) 25 g (MLE) Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 100 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2569 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-18 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	podst Słaker	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa grysikowa z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU</i>) surówka z selera i jabłka 150 g (<i>SEL</i>) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) Herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2322 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 36
	wątrobowa Słaker	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) pomidor 50 g Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) Herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2387 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 28
	lekka Słaker	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) pomidor 50 g Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (<i>GLU</i>) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) sałatka jarzynowa 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo pszenne 130 g (<i>GLU</i>) Herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2387 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 28
	cukrzykowa Słaker	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 80 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) herbata b/c 250 ml	kiwi 120 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU</i>) surówka z selera i jabłka 120 g (<i>SEL</i>) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (<i>MLE</i>) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (<i>GLU, JAJ, GOR</i>)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo graham 100 g (<i>GLU</i>) herbata b/c 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (<i>GLU</i>) sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2342 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 42
	dzieci Słaker	płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	kiwi 120 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 450 ml (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (<i>GLU</i>) surówka z selera i jabłka 150 g (<i>SEL</i>) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>) napój owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) ogórek kiszony 50 g (<i>SEL, GOR</i>) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (<i>GLU</i>) pieczywo graham 40 g (<i>GLU</i>) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2550 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 414 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 39

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2023-12-19 SEKTOR 2 SKIERNIEI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-19 wtorek	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 30 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 40 g (GLU) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g wątróbka drobiowa z cebulką 100 g surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2352 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 314 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 27
	wątróbowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 30 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata liść 1 Por Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2235 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 20
	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 30 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałata liść 1 Por Jabłko parzone (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 100 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2235 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 20
	cukrzykowa Skier	Szynka bartenka 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) wafile ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2149 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 35
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 30 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 40 g (GLU) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie pietruszkowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 40 g (GLU) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2421 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 32