

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-12 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por 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 Filet z ryby panierowany smażony (1) 80 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica z natką 30 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2039 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 302 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 25
	wętrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo pszenne 130 g (GLU) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabiko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2363 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pieczywo pszenne 130 g (GLU) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) Kakao na mleku 200 ml (MLE)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabiko parzone (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2363 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 382 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 24
	cukrzycowa Skier	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) pieczywo graham 130 g (GLU) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) papryka świeża 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) wałki ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2112 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 264 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-12 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-12 piątek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopočka wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (<i>GLU</i>) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (<i>MLE</i>) kawa zbożowa na mleku 200 ml (<i>GLU, MLE</i>)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	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	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (<i>GLU, MLE</i>)	Jajko gotowane 50 g (<i>JAJ</i>) połędwica 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>) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna [kcal] 2212 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-13 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (2) 50 g (MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka familijna drobiowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2610 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 380 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 32
	wątrobowia Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2617 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 419 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLE) masło 82% 15 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)		zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2617 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 419 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cultrycowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały mielony z koperkiem 60 g (MLE) sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów i sałaty z natką pietruszki 200 g	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2503 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 118 Węglowodany ogółem [g] 282 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-13 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-13 sobota	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser żółty (2) 50 g (MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa brokułowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	szynka familijna drobiowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2796 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-14 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-14 niedziela	podst Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser topiony (1) 25 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 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 kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml		pastą 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) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2324 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 274 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 20
	wątrobowia Skier	szynka gotowana wieprzowa 80 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por 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 jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2290 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22
	lekka Skier	szynka gotowana wieprzowa 80 g pomidor 50 g sałata liść 1 Por 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 jarzynowym 130 g (GLU, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2290 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Skier	szynka gotowana wieprzowa 80 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 kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	połędwica 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	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2390 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 311 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 31
	dzieci Skier	szynka gotowana wieprzowa 50 g ser topiony (1) 25 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 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 kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	pastą 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) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2559 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 320 Sól [g] 10 Sacharoza [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 22

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-15 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	podst Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLU) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2357 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 392 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 34
	wątrobowia Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2308 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2308 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzycowa Skier	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2204 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 265 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-15 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	dzieci Skier	platkı owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	chałka z masłem (50g+10g) 60 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLU) surówka z selera i jabłka 150 g (SEL) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	połędwica sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2572 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 419 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 35

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-16 SEKTOR 2 SKIERNIEW

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-16 wtorek	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartnika 30 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 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 napoj owocowy 250 ml		południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2420 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątróbowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartnika 30 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2206 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 19
	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartnika 30 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2206 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 340 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 51 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzycowa Skier	Szynka bartnika 50 g ser biały krajanka z koperkiem 50 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 napoj owocowy b/c 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	południca sopočka 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) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2151 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 288 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartnika 30 g ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	południca sopočka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 30 g Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2586 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 28