

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-22 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) ser topiony (2) 50 g (MLE) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200		zupa barszcz biały z ziemniakami zabielały 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka złota (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2609 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 31
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka złota (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2142 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 30 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) szpinak gotowany 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka złota (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2142 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 352 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 25
	cukrzycowa Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka wielowarzywna 150 g	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	szynka złota (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	pomarańcza 100 g pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2154 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 42 Błonnik pokarmowy [g] 45

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-22 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) połudwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200	Banan 1 szt(150g) 1 szt	zupa barszcz biały z ziemniakami zabieleny 450 ml (GLU, MLE, SEL) kasza gryczana 200 g gulasz wieprzowy (1) 150 g (GLU) Surówka wielowarzywna 150 g napoj owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	szynka złota (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) masło 82% 15 g (MLE) sałata 20 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2818 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 431 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 34

2 z 2
ata i
0:14

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-23 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-23 wtorek	podst Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ogórkowa z ryżem zabelana 400 ml (GLU, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml papryka świeża 50 g	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 20 g
	wątrobowa Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 20 g
	lekka Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka jarzynowa 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 20 g
	cukrzycowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c z jabłkiem 250 ml	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLU, JAJ, GOR)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z kiszzonego ogórka i cebuli 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 20 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-23 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-23 wtorek	dzieci Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) rzodkiewka 50 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	kisiel owocowy z/c z jabłkiem 200 ml	zupa ogórkowa z ryżem zabelana 400 ml (GLU, SEL, GOR) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka panierowany (2) 80 g (GLU) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml	chałka z masłem 82 % i miodem(30g+7g+25g) 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) sałatka z kiszzonego ogórka i cebuli 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 20 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospis Tygodniowy, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

strona 2 z 2

godzina wydruku: 2024-01-18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-24 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-24 środa	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) paszтет z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) 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 pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 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] 2519 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 26
	wątrobowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 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 koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 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] 2179 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 19
	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) dżemik 25 g szynka konserwowa wieprzowa 50 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 koperkowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenka 50 g pomidor 50 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] 2179 Białko ogółem [g] 66 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 19
	cukrzycowa Skier	ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki 200 g klopsik gotowany w sosie koperkowym 1 80 g (GLU, SEL) Kalafor gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 200 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 5 g (MLE)	Szynka bartenka 50 g pomidor 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) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2281 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 254 Sól [g] 9 Sacharoza [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) ziemniaki 200 g kotlet z jajka z koperkiem pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kalafor gotowany z tłuszczem 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	Szynka bartenka 50 g pomidor 50 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] 2456 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 25

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-25 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-25 czwartek	podst Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) ogórek zielony 50 g rzodkiewka 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLU, GOR) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowo-warzywny 200 ml
	wętrobowia Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowo-warzywny 200 ml
	lekka Skier	plátky jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU)		zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło mix (3) 15 g (MLE) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowo-warzywny 200 ml
	ciukrzycowa Skier	pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) rzodkiewka 50 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa manna na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-25 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-25 czwartek	dzieci Skier	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ) polędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) pieczywo graham 60 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	kanapka z szynką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie pietruszkowym 130 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 120 g napój owocowy 250 ml	serek homogenizowany jogo (150g) 1 szt (MLE)	szynka polędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 60 g (GLU) pieczywo graham 60 g (GLU) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowo-warzywny 200 ml

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospisy Tygodniowe, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

strona 2 z 2

godzina wydruku: 2024-01-18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-26 piątek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 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		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) napój owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g		pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g
	wątrobowa Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach 150 g (GLU, RYB, SEL) warzywa gotowanee 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g
	cukrzycowa Skier	szynka złocista drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) sałata 20 g ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby gotowany w jarzynach po grecku 150 g (GLU, RYB, SEL) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLU, JAJ, GOR)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	kiwi 120 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-26 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-26 piątek	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka złociста drobiowa 50 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) salata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml	Ciasto drożdżowe 30 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLE) napoj owocowy 250 ml mandarynka 1szt (100g) 100 g	kanapka z szynką drobiową i masłem 82% (35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	pastą z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) papryka świeża 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt wafle ryżowe 30 g

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospis Tygodniowy, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

strona 2 z 2

godzina wydruku: 2024-01-18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-27 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-27 sobota	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica '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		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g sztuka mięsa w sosie ciemnym (2) 80 g (SEL) surówka 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 naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)
	wątróbowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica '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		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 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 naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica '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		zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 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 naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)
	culkrycowa Skier	ser biały mielony z natką pietruszki 50 g (MLE) połędwica '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	Kanapka z jajkiem 55 g (GLU, JAJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g sztuka mięsa wieprz. w sosie jasnym 80 g (GLU, SEL) surówka z kiszonych ogórków 150 g (SEL, GOR) napój owocowy b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	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) wafle ryżowe 30 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-27 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-27 sobota	dzieci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) ser biały mielony z natką pietruszki 60 g (MLE) połędwica '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)	Kanapka z jajkiem 55 g (GLU, JAJ)	zupa jarzynowa z ziemniakami i groszkiem zielonym 400 ml (GLU, SEL, GOR) ryż brązowy 200 g sztuka mięsa w sosie ciemnym (2) 80 g (SEL) surówka 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 naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, MLE)

Wydruk z MAPI JADŁOSPIS 2

Formularz:

Jadłospisy Tygodniowe, posiłki w kolumnach fr3

Własność Grek RTC Sp.z o.o. Wszelkie prawa zastrzeżone. Wykaz alergenów i składniki potraw u dietetyka szpitala lub w siedzibie firmy.

strona 2 z 2

godzina wydruku: 2024-01-18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-01-28 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-28 niedziela	podst 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) 130 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 napoj 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) 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	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 gotowanee 150 g (GLU, SEL) napoj 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)
	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 gotowanee 150 g (GLU, SEL) napoj 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)
	cukrzycowa Skier	szynka złocista drobiowa 60 g (SOJ, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo graham 130 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 napoj 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 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
	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) 130 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 napoj 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) 130 g (GLU) herbata 250 ml sałata 20 g	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)