

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-05 poniedziałek	podst Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Szynka bartenka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) rzodkiewka 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 barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g kotlet mielony pieczony (1) 80 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy 50 ml (GLU) Surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		pasztet z indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) 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) Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	wątrobowia Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g Szynka bartenka 50 g Jabłko parzone (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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) Szynka bartenka 50 g Jabłko parzone (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 barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	ciężcykowa Skier	Szynka bartenka 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) rzodkiewka 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	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 80 g (GLU, JAJ, SEL) Surówka z białej kapusty 150 g	Salatka ryżowa z groszkiem i kukurydzą 150 g (SEL, GOR) pieczywo graham 30 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml sałata liść 1 Por	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) Szynka bartenka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJ) rzodkiewka 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)	Jabłko (120g) 120 g	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g Surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	pasztet z indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek konserwowy 50 g (SEL, GOR) 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) Babka piaskowa 50 g (GLU, JAJ, MLE)
2024-02-06 wtorek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa fasolowa z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) ryż brązowy 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		szynka rodzinna drobiowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) salatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) wafle ryżowe bezcukrowe 20 g

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny
2024-02-06 wtorek	wątrobowia Skier płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 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 100 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) wafle ryżowe bezcukrowe 20 g
	lekka Skier płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 80 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 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 100 g (GLU) herbata 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) wafle ryżowe bezcukrowe 20 g
	culrzykowa Skier ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	kefir 100 ml (MLE)	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ryż brązowy 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z buraczków 120 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z kaszy gryczanej, pomidorów, groszku, kukurydzy 250 g	połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałatka jarzynowa 100 g (SEL, GOR) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe bezcukrowe 20 g kiwi 120 g
	dzieci Skier płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) dżemik 25 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 80 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ryż na sypko 200 g filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 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	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE) wafle ryżowe bezcukrowe 20 g
2024-02-07 środa	podst Skier kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) ser żółty (1) 50 g (MLE) szynka poledwicowa (wieprzowa) 30 g (SOJ, MLE) ogórek zielony 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 pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml		pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny
2024-02-07 środa	więtrbowa Skier		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300 g (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
	lekka Skier		zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300 g (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
	cukrzykowa Skier	Jabłko (120g) 120 g	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
	dzieci Skier	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	zupa pomidorowa z makaronem 450 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	pasta z makreli wędzonej, twarogu z cebulką 80 g (JAJ, RYB, MLE) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJ) masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
2024-02-08 czwartek	podst Skier		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	pączek (120g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny
2024-02-08 czwartek	wątrobowia Skier		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 gotowana 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	lekka Skier		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 gotowana 120 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)
	cukrzycowa Skier	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	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) surówka z marchewki 150 g	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
	dzieci Skier	gruszka 1szt 150 g	zupa kapuśniak z ziemniakami 450 ml (SEL) pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLU, MLE) pączek (120g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	połędwica wiśniowa (wieprzowa) 50 g (GLU, SOJ, MLE) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)
2024-02-09 piątek	podst Skier		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 kiszzonej kapusty 150 g (GOR) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica z natką 40 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 maślane (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny
2024-02-09 piątek	wątrobowa 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) Kawa 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) Brokuly gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko 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)
	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) Kawa 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) Brokuly gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica z natką 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabłko 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)
	cukrzykowa 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 kiszzonej 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) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g
	dzieci 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)	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GOR) napoj owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	Jajko gotowane 50 g (JAJ) połędwica z natką 40 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)
2024-02-10 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 ogórkowa z ziemniakami zabielaną 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		szynka rodzinna 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

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
2024-02-10 sobota	wątrobowa 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (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		poledwica '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	
	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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (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		poledwica '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	
	cukrzycowa 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 jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 450 ml (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	poledwica '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
	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 ogórkowa z ziemniakami zabieleną 450 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) kasza gryczana 200 g Bitka wieprzowa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) buraczki gotowane 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, MLE)	szynka rodzinna 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
2024-02-11 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 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) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)	

Grek RTC Sp. z o.o.  
ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-11 niedziela	wątrobowia Skier		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)		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)
	lekka Skier		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)		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)
	cukrzykowa Skier	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	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
	dzieci Skier	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 pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 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) 130 g (GLU) herbata 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE)
2024-02-12 poniedziałek	podst Skier		zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g gotówek 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

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-12 poniedziałek	wątrobowa Skier	płatki 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) napoj 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
	lekka Skier	płatki 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) napoj 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
	culrzykowa 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) napoj 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
	dzieci Skier	płatki 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)	Jabłko (120g) 120 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) naleśniki z serem 300 g (GLU, JAJ, MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) mandarynka 1szt (100g) 100 g napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)	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
2024-02-13 wtorek	podst Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 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 wałródka drobiowa z cebulką 100 g surówka z białej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka 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)

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	
2024-02-13 wtorek	wątrobowa Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 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) marchewka gotowana mini 120 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka 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)	
	lekka Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g pulpet w sosie dietetycznym (1) 100 g (GLU, JAJ, SEL) marchewka gotowana mini 120 g (GLU) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka 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)	
	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 pomidorowa z ryżem 450 ml (MLE, 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 szynką drobiową i masłem 82%(35g+20g+5g) 60 g (GLU, SOJ, 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) wafle ryżowe bezcukrowe 30 g
	dzieci Skier	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Szynka bartenka 50 g ser biały krajanka z koperkiem 60 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)	połędwica sopocka 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)
2024-02-14 środa	podst Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ser żółty (1) 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 b/c 200 ml (GLU, MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt	

Grek RTC Sp. z o.o.  
ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-14 środa	wątrobowa Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt dżemik 25 g Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt
	lekka Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ser żółty (1) 50 g (MLE) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE)		zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napoj owocowy 250 ml		twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt
	cukrzykowa Skier	ser żółty (1) 50 g (MLE) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLE)	zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe z masłem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) pomidor 50 g Jabłko (120g) 120 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
	dzięci Skier	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) miód wielokwiatowy 25g 1 szt ser żółty (1) 30 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 b/c 200 ml (GLU, MLE)	kiwi 120 g	zupa szpinakowa z ziemniakami 450 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300 g (MLE) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napoj owocowy 250 ml	Kanapka z ciemnego pieczywa z twarogiem i masłem 82%(35g+25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	twarożek z koperkiem (1) 80 g (MLE) Jabłko (120g) 120 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	rogalik maślany (80g) 1 szt (GLU, JAJ, MLE) sok jabłkowy 200ml 1 szt
2024-02-15 czwartek	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE)		zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) surówka z marchewki 150 g napoj owocowy 250 ml		pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt

Grek RTC Sp. z o.o.  
ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-15 czwartek	wątrobowia Skier płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLU, SOJ) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabko (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 pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
	lekką Skier płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo pszenne 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) napój owocowy 250 ml		połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jabko (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 pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
	cultrycowa Skier pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g 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 ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	kiwi 120 g pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
	dzieci Skier płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 50 g (JAJ) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g Filet z kurczaka w sosie koperkowym 80 g (SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	pasztet z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) Herbata 250 ml	Banan 1 szt(150g) 1 szt pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
2024-02-16 piątek	podst Skier kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) dżemik 25 g ogórek zielony 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 pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabielaną 400 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml		szynka połędwicowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g

Grek RTC Sp. z o.o.  
ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
-----------	--------------	-------	--------------	---------	---------------

2024-02-16 piątek	wątrobowia Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, 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 krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g
	lekka Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, 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 krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLU, SEL) Filet z ryby gotowany w jarzynach 100 g (GLU, RYB, SEL) ziemniaki 200 g warzywa gotowane 150 g (GLU, SEL) napój owocowy 250 ml		szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) sałata liść 1 Por pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo pszenne 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g
	cultrycowa Skier	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ser biały krajanka 50 g (MLE) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 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 100 g (GLU, RYB, SEL) Surówka wielowarzywna 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)	szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo graham 130 g (GLU) herbata b/c 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g
	dzieci Skier	kasza manna na mleku 300 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) dżemik 25 g ogórek zielony 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)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 400 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g Filet z ryby panierowany smażony (1) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka wielowarzywna 150 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka połówkowa (wieprzowa) 50 g (SOJ, MLE) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	mandarynka 1szt (100g) 100 g wafle ryżowe bezcukrowe 30 g
2024-02-17 sobota	podst Skier	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połówka sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) gruszka 1szt 100 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 barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) kasza gryczana 200 g pieczeń wieprzowa w sosie ciemnym 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana z groszkiem 150 g (GLU, GOR) napój owocowy 250 ml		Szynka bartnika 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
-----------	--------------	-------	--------------	---------	---------------

2024-02-17 sobota

wątrobowia Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) 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 ziemniaczana z natką pietruszki 450 ml (GLU, SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) 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	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)
lekka Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLE) 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 barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) marchewka gotowana 150 g (GLU) 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	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)
ciukrzycowa Skier	ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ) Jabłko (120g) 120 g sałata 20 g pieczywo graham 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 450 ml (SEL) kasza gryczana 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLU, SEL) surówka z marchewki 150 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z serem żółtym i masłem 82% (30g +25g+5g) 60 g (GLU, MLE)	Szynka bartenka 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 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) pieczywo chrupkie żytnie 2 szt
dzieci Skier	plátky owsiane na mleku 300 ml (GLU, MLE) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLU, SOJ) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLE) gruszka 1szt 100 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)	Jabłko (120g) 120 g	zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 450 ml (GLU, SEL) ryż z jabłkami z cynamonem 300 g jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLE) napój owocowy 250 ml	Ciasteczka maślane 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Szynka bartenka 50 g sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g pomidor 50 g masło 82% 15 g (MLE) pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) herbata 250 ml	pieczywo chrupkie żytnie 2 szt Galeretka owocowa 150 g (GLU, MLE)
podst Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) połędwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek konserwowy 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 rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Brokuły gotowane 120 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowo-warzywny 200 ml

Grek RTC Sp. z o.o.

ul. Piątkowska 83r, 95-100, Zgierz

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 SEKTOR 2 SKIERNIEWICE

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny
-----------	--------------	-------	--------------	---------	---------------

wątrobowia Skier	jogurt naturalny 100 ml (MLE) połudwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) dżemik 25 g Jabłko parzone (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 zacierka na jarzynach z natką pietruszki 400 ml (JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g Brokuly gotowane 120 g 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
lekka Skier	jogurt naturalny 100 ml (MLE) połudwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) dżemik 25 g Jabłko parzone (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 rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g Brokuly gotowane 120 g 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
ciukrzycowa Skier	jogurt naturalny 100 ml (MLE) ser biały krajanka 50 g (MLE) połudwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek kiszony 50 g (SEL, GOR) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata b/c 250 ml	Jabłko (120g) 120 g	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak gotowany w sosie własnym 130 g Brokuly gotowane 120 g napój owocowy b/c 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 60 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 b/c 250 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml wafle ryżowe bezcukrowe 30 g
dzieci Skier	ser żółty (2) 50 g (MLE) połudwica 'Ani' drobiowa. 50 g (GLU, SOJ, MLE, GOR) ogórek konserwowy 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)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLE)	zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 450 ml (GLU, JAJ, SEL) ziemniaki z koperkiem 200 g kurczak pieczony 130 g Brokuly gotowane 120 g napój owocowy 250 ml	kanapka z ciemnego pieczywa z pastą jajeczną i masłem 82%(35g+25g+5g) 65 g (GLU, MLE)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (pszenno-żytnie) 130 g (GLU) masło 82% 15 g (MLE) herbata 250 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE) soczek owocowo-warzywny 200 ml

strona 14 z

14

u: 2024-02-02