

95-100 Zgierz, ul. Piątkowska 83
NIP: 732-19-46-273 REG. 473037
tel. 42-719 00 72 fax 42-719 01 30
2. maia

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-18 SEKTOR 8 BARLICKI

2024-11-18 poniedziałek

Śniadanie		Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
dieta śródziemnom.	platkı owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por kiwi 1szt 1 szt pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	zupa pieczarkowa zabelana z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 150 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2406 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 44
podst Bar	platkı owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	zupa pieczarkowa zabelana z makaronem 400 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO) napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA)) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2424 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 36
lekka lla	platkı owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuły gotowane 150 g napoj owocowy 250 ml		połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2480 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-18 SEKTOR 8 BARLICKI

2024-11-18 poniedziałek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
zółtejkowa IIb	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) miód wielokwiatowy 25g 1 szt Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata liść 1 Por Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	Jabłko parzone (120g) 120 g	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2487 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 348 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 38 Błonnik pokarmowy [g] 27
ciemnoczerwona IIId	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	mus jabłkowy 100 g	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 150 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2280 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 28
białe VI + w chemioter.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	budyń waniliowy z sokiem malinowym 200 g (GLUTEN, MLEKO)	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Brokuły gotowane 150 g napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2876 Białko ogółem [g] 138 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 26
ciemnoczerwona VII	Kielbasa słoneczna (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	zupa grysikowa z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g gołąbek w sosie pomidorowym 150 g (GLUTEN) surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO) napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z makaronu ciemnego z pomidorami, groszkiem i kukurydzą 200 g (GLUTEN, JAJA, GORCZYCA)	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałatka z pomidorów, sałaty, ciecierzycy z olejem rzepakowym 100 g (SOJA) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2139 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 312 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 45

Grek RTC Sp. z o.o.
 95-100 Zgierz, ul. Piątkowska 83r
 NIP 732-19-46-279 REG.47302
 tel. 42 719 00 52, tel./fax 42-719 01 52

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-19 SEKTOR 8 BARLICKI

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-19 wtorek	dieta śródziemnom.					
	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szyńka białego 25 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) Jogurt naturalny z musli 100 ml (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g wątróbka drobiowa w sosie cebulowym 100 g (GLUTEN) surówka z białej kapusty 150 g szpinak gotowany 100 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) mandarynka 1 szt (100g) 100 g pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2297 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 37
	podst Bar					
	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szyńka białego 25 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata 20 g bułka kajzerka 1 szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g wątróbka drobiowa w sosie cebulowym 100 g (GLUTEN) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka konserwowa wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2043 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 298 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka lila					
	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szyńka białego 25 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por bułka kajzerka 1 szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 150 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml mix sałat z natką pietruszki 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2177 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 305 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 18

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-19 SEKTOR 8 BARLICKI

2024-11-19 włonek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
zółdkowa IIb	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szyńka białka 25 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	poledwica z koperkiem 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) sałata liść 1 Por	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g mix sałat z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2285 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 19
cukrzykowa b/ml IId	Szyńka białka 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g Jabłko parzone (120g) 120 g	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	poledwica z koperkiem 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g mix sałat z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2333 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 23
b/białk. VI + w chemioter.	kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Szyńka białka 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 20 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	zupa ryżowa z natką pietruszki 450 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g mix sałat z natką pietruszki 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2417 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 19
cukrzykowa VII	Szyńka białka 25 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa pomidorowa z ryżem 450 ml (MLEKO, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Jabłko (120g) 120 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1857 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 251 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-20 SEKTOR 8 BARLICKI						
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-20 środa	dieta śródziemnom.					
	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczeń rzymska 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ser żółty (1) 25 g (MLEKO) pomarańcza 100 g miód wielokwiatowy 25g 1 szt sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ryż na sypko 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g sos pieczeniowy 50 ml (GLUTEN) surówka z buraczków 100 g napój owocowy 250 ml mus jabłkowy 100 g		ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 200 g kiwi 1szt 1 szt MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2580 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 372 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 36
	podst Bar					
	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczeń rzymska 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, GORCZYCA) ser żółty (1) 25 g (MLEKO) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ryż na sypko 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g sos pieczeniowy 50 ml (GLUTEN) surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml mus jabłkowy 100 g		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2489 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 376 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 27
lekka Ila						
	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) miód wielokwiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml mus jabłkowy 100 g		kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałata 20 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml pomidor sparzony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2742 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 426 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 20
zobowiązkowa IIB						
	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) miód wielokwiatowy 25g 1 szt rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z natką pietruszki 40 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor sparzony 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml pomidor sparzony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2826 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 427 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 21

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-20 SEKTOR 8 BARLICKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-20 środa	cukrzycowa b/mi IId	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g mus jabłkowy 100 g	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	szynka połędwiczna 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml pomidor sparzony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2609 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 21
	b/białk.VI + w chemioter.	zacierka na mleku (1) 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) rogalik maślany 1/2 szt. (40g) 0 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO)	zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 260 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml pomidor sparzony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 3055 Białko ogółem [g] 149 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 383 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 18
	cukrzycowa VII	połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser żółty (1) 50 g (MLEKO) sałata 20 g papryka świeża 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	sok pomidorowy (200 ml) 1 szt	zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ryż na sypko 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 130 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 150 g napój owocowy b/c 250 ml	ser biały mielony z koperkiem 40 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	kielbasa krakowska (drobiowo-wieprzowa) 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 200 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2409 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 309 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 36

Grek RTC Sp. z o.o.
95-100 Zgierz, ul. Piątkowska 83r
NIP: 732-19-46-279 REG. 47309
tel. 42-719 01 92 fax 42-719 01 92

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-21 SEKTOR 8 BARLICKI

2024-11-21 czwartek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
dieta śródziemnom.	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1/2 szt 1 Por sałata 20 g pomidor 50 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) herbata 250 ml		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza pęczak na sypko 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g Kalafior z wody 100 g napoj owocowy 250 ml		hummus 60 g ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1943 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 295 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 36
podst Bar	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1/2 szt 1 Por sałata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 50 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza pęczak na sypko 200 g schab gotowany w sosie pieczarkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napoj owocowy 250 ml		ser biały krajanka (MLEKO) 80 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1877 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 272 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 27
lekka Ila	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1/2 szt 1 Por sałata 20 g pomidor sparzony 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml		szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2045 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 322 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 31 Błonnik pokarmowy [g] 26
zolewkowa IIB	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Banan 1/2 szt 1 Por sałata 20 g pomidor sparzony 50 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2178 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 345 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-21 SEKTOR 8 BARLICKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-21 czwartek	cukrzykowa b/ml IId	połędwica sopocka wieprzowa 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 50 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	wafle ryżowe 30 g	zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy b/c 250 ml	mus jabłkowy 100 g wafle ryżowe 20 g	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko parzone (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2010 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 28
	b/białk.VI + w chemicznej	płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) salata 20 g bułka kajzerka 1szt (50g) 50 g pieczywo pszenne 60 g (GLUTEN) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) Banan 1/2 szt 1 Por	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 160 g (GLUTEN, SELER) szpinak gotowany 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Galeretka owocowa 150 g (GLUTEN, MLEKO)	szynka gotowana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko (120g) 120 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2385 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 353 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 27
	cukrzykowa VII	Jajko gotowane 50 g (JAJA) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomarańcza 100 g salata 20 g bułka grahamka 1szt 80 g (GLUTEN, MLEKO, SEZAM) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa dyniowa z ziemniakami 450 ml (GLUTEN, SELER) kasza pęczak na sypko 200 g schab gotowany w sosie jarzynowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z czerwonej kapusty 150 g napój owocowy b/c 250 ml	sałatka z pomidorów, sałaty z fasolą czerwoną z olejem rzepakowym 200 g	szynka gotowana wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1735 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 252 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 34

95-100 Zgierz, ul. Piątkowska 83r
 NIP-732-19-46-279 REG.4736
 tel. 42-719 00 00 fax 42-719 01 01

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-22 SEKTOR 8 BARLICKI

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-22 piątek	dzień śródziennom.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) marmolada owocowa 50 g połędwica z warzywami 50 g serek homogenizowany naturalny 100 g (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) marchewka gotowana mini 100 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) kalarepa plastrowana 50 g sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2090 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 34
	podst Bar	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica z warzywami 50 g marmolada owocowa 50 g mandarynka 1szt (100g) 100 g serek homogenizowany naturalny 100 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) surówka z kiszzonej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy 250 ml		szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g kalarepa plastrowana 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1970 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 289 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Ila	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) ziemniaki 200 g marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka połówkowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2412 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 354 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-22 SEKTOR 8 BARLICKI

2024-11-22 piątek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
zolegkowa IIB	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) marmolada owocowa 50 g Ciasteczka 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	kisiel owocowy b/c 200 ml	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt waflę ryżowe 30 g MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2711 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 417 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 39 Błonnik pokarmowy [g] 29
cukrzykowa bini IId	szynka konserwowa wieprzowa 80 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	kisiel owocowy b/c 200 ml waflę ryżowe 30 g	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	Kalafior z wody 150 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 5 g (MLEKO)	szynka poledwicowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) herbata b/c 264 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2306 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 357 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 32
b/bialk.VI + w chemiczaler.	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka konserwowa wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor sparzony 50 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 200 g (GLUTEN, RYBY, SELER) marchewka gotowana mini 150 g (GLUTEN) napoj owocowy 250 ml	poledwica z koperkiem 20 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO) MASŁO 82% 5 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	szynka poledwicowa 70 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2392 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 299 Sól [g] 8 Sacharoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 34
cukrzykowa VII	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) mandarynka 1szt (100g) 100 g ogórek zielony 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400 ml (SELER) ziemniaki 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) surówka z kiszanej kapusty 150 g (GORCZYCA) napój owocowy b/c 250 ml	Kalafior z wody 150 g	szynka poledwicowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, SO2) sałatka z pomidorów, sałaty, natką pietruszki z pestkami słonecznika 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1787 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 42

95-100 Zgierz, ul. Piątkowska 82r
NIP-732-19-46-279 REG.47363
tel. 42-719 00 82, tel./fax 42-719 01 82

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-23 SEKTOR 8 BARLICKI

Śniadanie		2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
dieta śródziemnom.	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g Brokuly gotowane 100 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2300 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 283 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 27 Błonnik pokarmowy [g] 34
	podst Bar	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	zupa grochowa z ziemniakami (SELER, mąka PSZENNA, przyprawa warzywna (SELER, SOJA) 400 ml (GLUTEN, SOJA, SELER) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, ŁUBIN) 200 g (SOJA) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 150 g napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) sałatka z rzodkiewki i kopru 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 130 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2370 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 26
	lekka Ila	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 60 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 140 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2335 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 26
	zobowiązująca Iib	płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 30 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) ser biały krajanka z koperkiem 50 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt (MLEKO) zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, SELER) kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLUTEN) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) marchewka gotowana 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	Jajko gotowane 50 g (JAJA) pieczywo pszenne 30 g (GLUTEN)	Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 50 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo pszenne 110 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2439 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 374 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 25

95-100 Zgierz, ul. Piątkowska 83r
NIP-732-19-46-279 REG.473057

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-11-24 SEKTOR 8 BARLICKI

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
dla śródziemnom.	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ser biały krajanka (MLEKO) 50 g (MLEKO) dżemik 25 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z buraczków 150 g Brokuły gotowane 100 g napój owocowy 250 ml		Jajko gotowane 50 g (JAJA) pasztet sojowy 60 g (SOJA) ogórek zielony 30 g sałatka z papryki i sałaty 100 g MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2150 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 287 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 37
podst Bar	ser żółty (2) 50 g (MLEKO) połędwica 'Ani' 30 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ogórek konserwowy 50 g (SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa rosół z makaronem z natką pietruszki 400 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko pieczone z kurczaka 130 g surówka z buraczków 150 g napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) sałatka z papryki i sałaty 100 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2070 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 23
lekka lla	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) dżemik 25 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)		zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml		szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2106 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 22
zolejkowa lib	dżemik 25 g mięso got. wieprzowe 50 g Ciasto drożdżowe 30 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO) kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO)	sok jabłkowy 200ml 1 szt	zupa zacierka na jarzynach z natką pietruszki (marchewka, pietruszka, seler) 400 ml (JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g udko z kurczaka gotowane w sosie jarzynowym 150 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 150 g (GLUTEN) napój owocowy 250 ml	jogurt naturalny 100 ml (MLEKO)	szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 15 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2178 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 306 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 21