

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-17 SEKTOR 5 WAM

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-17 wtorek	Podstawowa Wam	zacierka na mleku (1) 200 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 80 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml pomidor 50 g		zupa pieczarkowa z kaszą jęczmienną zabieleną 300 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) fasolka po bretońsku 300 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) bulka kajzerka 1szt (50g) 50 g arbuz 150 g napój owocowy 200 ml	Ciasteczka 35 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Szynka bartenika 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 60 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 80 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2180 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 34 Błonnik pokarmowy [g] 36
	lekka Wam	zacierka na mleku (1) 200 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) połędwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml Jabłko 120 g		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuśka mięsa w sosie koperkowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 120 g (GLUTEN) Banan 1 szt 1 Por napój owocowy 200 ml	Ciasteczka 35 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) pomidor 60 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2208 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 23
	cukrzycowa Wam	połędwica sopocka wieprzowa 100 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	ser żółty (1) 20 g (MLEKO) MASŁO 82% 10 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN)	zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuśka mięsa w sosie koperkowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 120 g fasolka szparagowa gotowana 120 g (GLUTEN) pomarańcza 1/2 szt. 100 g napój owocowy b/c 200 ml	jogurt naturalny 1szt (150ml) 150 g (MLEKO)	szynka bartenika 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) Szynka bartenika 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SO2) ogórek zielony 60 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 130 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2104 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 260 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 36
	niskobiałkowa Wam	hummus 60 g mix sałat 100 g Banan 1 szt 1 Por pieczywo niskobiałkowe jasne 80 g MASŁO 82% 10 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuśka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 120 g (GLUTEN) arbuz 150 g napój owocowy 200 ml	sok jabłkowy 200ml 1 szt	miód wielokwiatowy 50 g pomidor 60 g pieczywo pszenne 80 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1860 Białko ogółem [g] 45 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 2 Sacharoza [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 20