

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-27 SEKTOR 5 WAM

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-05-27 wtorek	Podstawowa Wam płatki owsiane na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka dębowa (wieprzowa) 25 g ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) rzodkiewka 50 g sałata 20 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie pieczarkowym 100 g (GLUTEN, SELER) surówka z buraczków 100 g napój owocowy 200 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) ogórek kiszony 60 g (SELER, GORCZYCA) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2010 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 284 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 27
	lekka Wam płatki owsiane na mleku 200 ml (GLUTEN, MLEKO) szynka dębowa (wieprzowa) 25 g ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) sałata 20 g pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 120 g (GLUTEN) napój owocowy 200 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) 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] 2209 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 307 Sól [g] 4 Sacharoza [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Wam ser biały krajanka (MLEKO) 60 g (MLEKO) szynka dębowa (wieprzowa) 50 g rzodkiewka 50 g sałata 20 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	kisiel owocowy b/c 250 ml	zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 100 g (GLUTEN, SELER) Surówka z buraczków 100 g napój owocowy 200 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO)	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 60 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 200 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 1999 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 32
	niskobiałkowa Wam hummus 50 g sałata 20 g pieczywo niskobiałkowe jasne 80 g MASŁO 82% 10 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa kalafiorowa z makaronem 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka w sosie jarzynowym 80 g (GLUTEN, SELER) buraczki gotowane 120 g (GLUTEN) napój owocowy 200 ml	soczek owocowo-warzywny 200 ml	połędwica 'Ani' 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM) pomidor 60 g pieczywo niskobiałkowe jasne 80 g MASŁO 82% 10 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1773 Białko ogółem [g] 47 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 303 Sól [g] 2 Sacharoza [g] 140 Błonnik pokarmowy [g] 18