

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-28 SEKTOR 5 WAM

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2025-03-28 piątek	Podstawowa Wam	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 200 ml (GLUTEN, MLEKO) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 80 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 400 ml (SELER) Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kiszanej kapusty 120 g (GORCZYCA) napój owocowy 200 ml		szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 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 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1799 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 28 Błonnik pokarmowy [g] 25
	lekka Wam	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 200 ml (GLUTEN, MLEKO) południca sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) warzywa gotowane 120 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 200 ml		szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata 20 g pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2007 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 313 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 35 Błonnik pokarmowy [g] 24
	culrzykowa Wam	południca sopocka wieprzowa 100 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) papryka świeża 50 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g surówka z kiszanej kapusty 120 g (GORCZYCA) napój owocowy b/c 200 ml	ser żółty (2) 30 g (MLEKO) pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 30 g (GLUTEN) MASŁO 82% 15 g (MLEKO)	szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) sałata 20 g pomidor 50 g pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1947 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 225 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 30
	niskobiałkowa Wam	pasta z mięsa drobiowego z warzywami 50 g (SELER) miód wielokwiatowy 25g 1 szt sałata liść 1 Por pieczywo niskobiałkowe jasne 80 g MASŁO 82% 10 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa krupnik ryżowy z natką pietruszki 300 ml (SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER) warzywa gotowane 120 g (GLUTEN, SELER) napój owocowy 200 ml		sałatka z pomidora 150 g Banan 1 szt 1 Por pieczywo pszenne 80 g (GLUTEN) MASŁO 82% 10 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1668 Białko ogółem [g] 45 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 297 Sól [g] 2 Sacharoza [g] 93 Błonnik pokarmowy [g] 21