

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-29 SEKTOR 5 WAM

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-05-29 czwartek	Podstawowa Wam	ryż na mleku 200 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 30 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN)		zupa lane kluseczki na jarzynach z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, JAJA, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g kotlet mielony smażony (1) 100 g (GLUTEN, JAJA) surówka z marchewki 120 g napój owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) ogórek zielony 50 g sałata liść 1 Por pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 60 g (GLUTEN) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 40 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2067 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 258 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 24
	lekka Wam	ryż na mleku 200 ml (MLEKO) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		lane kluseczki na jarzynach 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 120 g (GLUTEN) napój owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) Jabłko 120 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 100 g (GLUTEN) MASŁO 82% 20 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2151 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 321 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 22
	cukrzycowa Wam	Jajko gotowane 50 g (JAJA) szynka gotowana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 20 g (MLEKO) pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTANIA) 110 g (GLUTEN) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	sok pomidorowy (330ml) 1 szt	lane kluseczki na jarzynach 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) ziemniaki z koperkiem 200 g sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 100 g (GLUTEN, SELER) surówka z marchewki 120 g napój owocowy 200 ml	jogurt naturalny 1szt (100g) 100 ml (MLEKO)	ogonówka wieprzowa 50 g (SOJA) ogórek zielony 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 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1922 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 229 Sól [g] 6 Sacharoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 29
	niskobiałkowa Wam	pasta z warzyw z natką pietruszki 60 g (SELER) pomidor 50 g sałata liść 1 Por MASŁO 82% 10 g (MLEKO) pieczywo niskobiałkowe jasne 80 g herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		lane kluseczki na jarzynach 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) sztuka mięsa w sosie koperkowym (1) 80 g (GLUTEN, SELER) ziemniaki z koperkiem 200 g marchewka gotowana 120 g (GLUTEN) napój owocowy 200 ml	Jogurt owocowy 1szt (100ml) 1 szt	hummus 50 g Jabłko 120 g sałata liść 1 Por pieczywo niskobiałkowe jasne 80 g MASŁO 82% 10 g (MLEKO) herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1808 Białko ogółem [g] 47 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 1 Sacharoza [g] 132 Błonnik pokarmowy [g] 20