

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-05-30 SEKTOR 5 WAM

|                   |                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                        | Podwieczorek                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SUMA                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-05-30 piątek | Podstawowa Wam    | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM)<br>MASŁO 82% 20 g (MLEKO)<br>Jabłko 120 g<br>sałata liść 1 Por<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 80 g (GLUTEN)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 40 g (GLUTEN)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml |                                              | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 350 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z miruny panierowany smażony 100 g (GLUTEN, JAJA, RYBY)<br>surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA)<br>napój owocowy 200 ml             | Banan 1 szt 1 Por                                                                                                                                                         | poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>papryka świeża 50 g<br>pieczywo mieszane (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 80 g (GLUTEN)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 40 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 20 g (MLEKO)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml | Wartość energetyczna [kcal] 1899<br>Białko ogółem [g] 70<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 280<br>Sól [g] 6<br>Sacharoza [g] 38<br>Błonnik pokarmowy [g] 28  |
|                   | lekka Wam         | kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml (GLUTEN, MLEKO)<br>szynka konserwowa wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM)<br>pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN)<br>sałata liść 1 Por<br>Jabłko 120 g<br>MASŁO 82% 20 g (MLEKO)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                          |                                              | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 350 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER)<br>Brokuły gotowane 120 g<br>napój owocowy 200 ml                      | Banan 1 szt 1 Por                                                                                                                                                         | poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>pomidor 50 g<br>pieczywo pszenne 120 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 20 g (MLEKO)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml                                                                                                 | Wartość energetyczna [kcal] 2072<br>Białko ogółem [g] 78<br>Tłuszcz [g] 58<br>Węglowodany ogółem [g] 320<br>Sól [g] 5<br>Sacharoza [g] 40<br>Błonnik pokarmowy [g] 23  |
|                   | cukrzykowa Wam    | szynka konserwowa wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM)<br>pomarańcza 1/2 szt. 100 g<br>MASŁO 82% 20 g (MLEKO)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 120 g (GLUTEN)<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                                                                                   | Kanapka z jajkiem 55 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 300 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 100 g (GLUTEN, RYBY, SELER)<br>surówka z kiszonej kapusty 150 g (GORCZYCA)<br>napój owocowy 200 ml | poledwica drobiowa z wieprzowiną 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 30 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 10 g (MLEKO) | poledwica sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA)<br>papryka świeża 60 g<br>pieczywo graham (mąka PSZENNA, mąka ŻYTNIĄ) 120 g (GLUTEN)<br>MASŁO 82% 20 g (MLEKO)<br>herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 200 ml                                                           | Wartość energetyczna [kcal] 2053<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 87<br>Węglowodany ogółem [g] 240<br>Sól [g] 8<br>Sacharoza [g] 10<br>Błonnik pokarmowy [g] 35  |
|                   | niskobiałkowa Wam | miod wielokwiatowy 25g 1 szt<br>dżemik 25 g<br>pieczywo niskobiałkowe jasne 80 g<br>pomarańcza 1/2 szt. 100 g<br>MASŁO 82% 10 g (MLEKO)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml                                                                                                                                                                                                                                   |                                              | zupa krupnik z kaszą jęczmienną z natką pietruszki 350 ml (GLUTEN, SELER)<br>ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Filet z miruny gotowany w jarzynach po grecku 80 g (GLUTEN, RYBY, SELER)<br>Brokuły gotowane 120 g<br>napój owocowy 200 ml                       | Banan 1 szt 1 Por                                                                                                                                                         | sałatka z pomidora i sałaty z pestkami dyni 150 g<br>Jabłko 120 g<br>pieczywo niskobiałkowe jasne 80 g<br>MASŁO 82% 10 g (MLEKO)<br>herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml                                                                                                                     | Wartość energetyczna [kcal] 1807<br>Białko ogółem [g] 32<br>Tłuszcz [g] 45<br>Węglowodany ogółem [g] 330<br>Sól [g] 1<br>Sacharoza [g] 147<br>Błonnik pokarmowy [g] 22 |