

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-03-31 SEKTOR 5 WAM

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
Podstawowa Wam	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) dżemik 25 g sałata liść 1 Por pomidor 60 g pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 40 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa barszcz ukraiński z ziemniakami 350 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) kasza gryczana (może zawierać GLUTEN, DWUTLENEK SIARKI, ORZECHY, SELER, LUBIN) 200 g ( <b>SOJA</b> ) gulasz cygański z mięsem wieprz. i warzywami (1) 150 g ( <b>SELER, GORCZYCA</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g napoj owocowy 200 ml	Ciasteczka 35 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	galaretką drobiową z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo mieszane (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 80 g ( <b>GLUTEN</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 40 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2769 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 119 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 34
lekka Wam	kasza manna na mleku (MLEKO, kasza manna (z PSZENICY)) 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) dżemik 25 g pomidor 60 g sałata liść 1 Por pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) warzywa gotowane 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napoj owocowy 200 ml	Ciasteczka 35 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	galaretką drobiową z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) sałata liść 1 Por MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml Jabłko 120 g	Wartość energetyczna [kcal] 2598 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 371 Sól [g] 5 Sacharoza [g] 48 Błonnik pokarmowy [g] 28
cięższa Wam	ser topiony (1) 50 g ( <b>MLEKO</b> ) szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZECHY, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA, SEZAM</b> ) pomidor 60 g sałata liść 1 Por pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 250 ml	połędwica drobiowa z wieprzowiną 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZYCA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g napoj owocowy 200 ml	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	galaretką drobiową z warzywami 150 g ( <b>SELER</b> ) Jabłko 120 g MASŁO 82% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo graham (mąka PSZENNNA, mąka ŻYTANIA) 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) herbata b/c 250 ml z cytryną 5g 200 ml sałata liść 1 Por	Wartość energetyczna [kcal] 2310 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 253 Sól [g] 7 Sacharoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 36
niskobiałkowa Wam	dżemik 50 g pomidor 60 g sałata liść 1 Por pieczywo niskobiałkowe jasne 80 g MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) herbata 250 ml z cytryną 5g 250 ml		zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>SELER</b> ) kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLUTEN</b> ) potrawka z mięsa łopatki z warzywami 100 g ( <b>SELER</b> ) warzywa gotowane 120 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) napoj owocowy 200 ml	Ciasteczka 35 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) sałata liść 1 Por Jabłko 120 g MASŁO 82% 10 g ( <b>MLEKO</b> ) pieczywo niskobiałkowe jasne 80 g herbata 250 ml z cytryną 5g 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2002 Białko ogółem [g] 39 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 1 Sacharoza [g] 151 Błonnik pokarmowy [g] 21