

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-18 środa	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego z ol.z oliwek 80 g		zupa grochowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem borówkowym 250 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml		herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,)
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) dżemik z brzoskwiń 25 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurudziana na mleku 300 ml (MLE,)		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) ryż na ml. z borówkami 300 g (MLE,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml		herbata b/c 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 300 ml (MLE,)	herbata zielona b/c 250 ml drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,)
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurudziana na mleku 350 ml (MLE,)	budyń 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 250 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml	jogurt owocowy 150 g (MLE,)	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE,)	kefir 220 g (MLE,)
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglow.	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 30 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego i szczypiorku z oliwą z ol. 80 g	budyń bez cukru 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa grochowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) potrawka wieprzowa w sosie jarzyn. 110 g (GLU, SEL,) ryż z warzywami 210 g (SEL,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną b.cukru 250 ml	jabłko 200 g	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) sał.ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g	kefir 220 g (MLE,)

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-18 środa	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałatka z ogórka świeżego i szczypioru z oliwą z ol. 80 g	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa grochowa z ziemn. 350 ml (SOJ, GOR, GLU, SEL,) ryż z bitą śmietaną i musem borówkowym 180 g (MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sur. z marchewki, jabłka i ananasu z rodzynkami 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 40 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) sał. ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g	drożdżówka z nadzieniem owocowym 100 g (JAJ, MLE, GLU,) herbata zielona b/c(0 porcje) 250 ml
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) kielb. krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 30 g (GOR,) sałatka z ogórka świeżego i szczypioru z oliwą z ol. 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,)		zupa grochowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (SOJ, GOR, SEL,) ryż na ml. z borówkami 250 g (MLE,) sur. z marchewki, jabłka i ananasu z rodzynkami 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g sał. ziemniaczana szynką wp. z maj. 150 g (JAJ, MLE, GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 200 ml (MLE,)	kefir 220 g (MLE,)

Oznaczenia alergenów:

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,