

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-19 czwartek	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,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczyporku i koperku 80 g		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu w jarz. 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ówika z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml		herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 200 ml (MLE, GLU,)	jogurt naturalny 160 g (MLE,)
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,)		zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml		herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU,)	jogurt naturalny 160 g (MLE,)
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza jęczmienna na mleku 200 ml (MLE, GLU,)	kasza jaglana z musem jabłkowym 200 g (MLE,)	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml	jogurt owocowy 150 g (MLE,)	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna weka 90 g (GLU,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 160 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczyporku i koperku 80 g	kasza jaglana z ml. 250 ml (MLE,)	zupa koperkowa z l.c 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) bitka ze schabu /diet/ w jarzynie 120 g (GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g ówika z chrzanem 150 g (SO2,) kompot jabłkowy z cytryną b. cukru 250 ml	jabłko 250 g	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) ser żółty 30 g (MLE,) poledwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 160 g (MLE,)

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-19 czwartek	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (<i>MLE, GLU,</i>) chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU,</i>) masło 10 g (<i>MLE,</i>) miód naturalny 25 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g	kasza jaglana z musem jabłkowym 250 g (<i>MLE,</i>)	zupa koperkowa z l.c 350 ml (<i>JAJ, MLE, GLU, SEL,</i>) bitka ze schabu /diet/ w jajzynie 120 g (<i>GLU, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g ówikła z chrzanem 150 g (<i>SO2,</i>) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml	kisiel 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (<i>GLU,</i>) chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU,</i>) masło 5 g (<i>MLE,</i>) ser żółty 30 g (<i>MLE,</i>) polędwica dr./N.Maxpol/ 30 g sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 160 g (<i>MLE,</i>)
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 100 g masło 5 g (<i>MLE,</i>) miód naturalny 25 g szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 300 ml (<i>MLE, GLU,</i>)		zupa koperkowa z l.c /bezgl/ 350 ml (<i>JAJ, MLE, SEL,</i>) bitka ze schabu w jarz. 120 g (<i>GLU, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 250 g ówikła z chrzanem 150 g (<i>SO2,</i>) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 100 g masło 5 g (<i>MLE,</i>) jajko na pół-miękko 70 g (<i>JAJ,</i>) polędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (<i>MLE,</i>)	jogurt naturalny 160 g (<i>MLE,</i>)

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,