

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-20 piątek	Podstawowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,)		zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 350 g (MLE, GLU,) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 60 g (GLU,) kieb.krak.drob. /NMaxpol/ 30 g (GOR,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g	kefir 220 g (MLE,)
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,)		zupa ziemniaczana dietet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 350 g (MLE, GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml		kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kieb.krak.drob. /NMaxpol/ 30 g (GOR,) dżemik z czarnych porzeczek 25 g sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,)	kefir 220 g (MLE,)
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g szynka gotow. wp./N.Maxpol/ 50 g (SOJ, GOR, GLU,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,)	budyń czekoladowy 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa ziemniaczana dietet. 300 ml (MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron got. 250 g (GLU,) surówka z marchewki i jabłka 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml	kefir 220 g (MLE,)	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g dżemik z czarnych porzeczek 25 g kieb.krak.drob. /NMaxpol/ 30 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na mleku 300 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,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 90 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g	budyń bez cukru 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz drobiowy z fileta z kurczaka 110 g (MLE, GLU, SEL,) makaron razowy got. 250 g (GLU,) 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,) kieb.krak.drob. /NMaxpol/ 30 g (GOR,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g	kefir 220 g (MLE,)

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-20 piątek	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 50 g (GLU,) pasta z jajka i tuńczyka z majonezem 80 g (SOJ, JAJ, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU,)	budyń czekoladowy 250 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	zupa z soczewicy z ziemn. 350 ml (SOJ, MLE, GLU, SEL,) makaron z jabłkami 250 g (MLE, GLU,) sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml	jabłko 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 40 g (GLU,) kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ 30 g (GOR,) sałatka jarzynowa z majonezem 130 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g	jogurt z brzoskwiniami 120 g
	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (MLE,) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 50 g (GOR, GLU, SEL,) sałatka z ogórka kiszzonego 80 g płatki owsiane na ml. /bezgl/ 350 ml (MLE, GLU,)		zupa z soczewicy z ziemn. /bezgl/ 350 ml (SOJ, MLE, SEL,) jabłka zasmażane 200 g (MLE,) makaron got./bezglut/ 180 g sur. z marchewki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot truskawkowy z cytryną 250 ml		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g kiełb. krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 30 g (GOR,) sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, GOR, SEL,) sałata zielona 20 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 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,