

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-21 sobota	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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,)		barszcz biały z ziemniakami 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sur. z kapusty pek. i papr. z ziołami i oliwą z ol. 150 g 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GÓR, GLU,)
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU,)		zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,)	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GÓR, GLU,)
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g pasta z sera białego z ziel. pietruszką 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU,)	kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,)	zupa jarzynowa z ziem.diet. 350 ml (MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 300 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml	jogurt naturalny 160 g (MLE,)	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GÓR, GLU, SEL,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) sałatka z pomidora bez skórki 80 g makaron na mleku 350 ml (MLE, GLU,)	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GÓR, GLU,)
	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,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana z ml. 250 ml (MLE,)	barszcz biały z ziemniakami 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) 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,) jajko na pół-miękko 70 g (JAJ,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g	herbata zielona b/c 250 ml chleb żytni razowy 40 g (GLU,) masło 5g (MLE,) szynka gotbw. wp./N.Maxpol/ 30 g (SOJ, GÓR, GLU,) sałata zielona 10 g
	podstawowa dziecięca	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona 20 g	kasza kukurydziana z rodzynkami 250 g (MLE,)	barszcz biały z ziemniakami 350 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU, SEL,) risotto z mięsem wieprzowym i jarzynami 350 g (SEL,) sos koperkowy 50 g (MLE, GLU, SEL,) sałata zielona z kefirem 70 g (MLE,) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml	jabłko gotowane 200 g	herbata z cukrem 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,) Szynka drob. /N.Maxpol/ 30 g (GÓR, GLU, SEL,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g	herbata zielona b/c 250 ml bułka pszenna50g, masło5g, szynka got.30g, sałziel5g 1 szt (SOJ, MLE, GÓR, GLU,)

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-21 sobota	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) pasta z sera białego z rzodkiewką i koperkiem 80 g (<i>MLE,</i>) sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 250 ml (<i>MLE,</i>)		zupa jarzynowa z ziemn./bezgl/ 350 ml (<i>MLE, SEL,</i>) risotto z mięsem wieprz. i jarz./bezgl/ 300 g (<i>SEL,</i>) sos koperkowy 50 g (<i>MLE, GLU, SEL,</i>) sałata zielona z kefirem 70 g (<i>MLE,</i>) kompot jabłkowy z cytryną 250 ml		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) jajko na pół-miękko 70 g (<i>JAJ,</i>) szynka drob. N.Maxpol /bezgl/ 30 g (<i>GOR, GLU, SEL,</i>) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g makaron na mleku /bezglut./ 350 ml (<i>MLE,</i>)	jogurt naturalny 160 g (<i>MLE,</i>)

Oznaczenia alergenów:

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