

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-22 niedziela	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,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,)		zupa szpinakowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml		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 połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g	jogurt z brzoskwiniami 120 g
	Łatwo strawna	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g masło 10 g (MLE,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,)		zupa jarzynowa z l.c./diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, 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,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE,)	jogurt z brzoskwiniami 120 g
	Łatwo strawna bogatobiałkowa	kawa zboż. z ml. 250 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g kasza jaglana na mleku 350 ml (MLE,)	płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU,)	zupa jarzynowa z l.c./diet./ 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml	budyń 200 ml (SOJ, JAJ, MLE, GLU,)	kawa zboż. z ml. 200 ml (MLE, GLU,) bułka pszenna kajzerka 50 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml (MLE,)	jogurt z brzoskwiniami 120 g
	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,) kielb.krak.wp./N.Maxpol/ 50 g (MLE, GOR, GLU,) sałata zielona 20 g	płatki owsiane z ml. 250 ml (MLE, GLU,)	zupa szpinakowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 250 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g 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,) połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g	jogurt naturalny 160 g (MLE,)
	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,) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ 50 g (GOR,) sałata zielona 20 g	płatki ows. na mleku z rodzynkami 250 ml (MLE, GLU,)	zupa szpinakowa z l.c. 350 ml (JAJ, MLE, GLU, SEL,) gulasz wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL,) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml	kisiel 250 g	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g (GLU,) chleb żytni razowy 30 g (GLU,) masło 10 g (MLE,) miód naturalny 25 g połudwica dr./N.Maxpol/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,)	jogurt z brzoskwiniami 120 g

Jadłospisy tygodniowe w dniu 2025-06-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-22 niedziela	Bezglutenowa	herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. ciemny Belviten 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) kielb.krak.drob. /N.Maxpol/ bezglut/ 50 g (<i>GOR,</i>) sałata zielona 20 g kasza jaglana na ml./bezgl/ 350 ml (<i>MLE,</i>)		zupa jarzynowa z l.c./bezgl/ 350 ml (<i>JAJ, MLE, SEL,</i>) gulasz wieprz./bezgl/ 110 g (<i>MLE, SEL,</i>) ziemniaki gotowane 200 g buraczki z jabłkiem, sokiem z cytr.i olejem 150 g kompot jabłkowy z cytryną 250 ml		herbata z cukrem/bezgl/ 250 ml Chleb bezglut. jasny Belviten 80 g masło 10 g (<i>MLE,</i>) miód naturalny 25 g połędwica dr. N.Maxpol /bezgl/ 50 g sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g kasza kukurydziana na ml./bezgl/ 350 ml (<i>MLE,</i>)	jogurt z brzoskwiniami 120 g

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,