

# JADŁOSPIS NA DZIEŃ 18.07.2025, PIĄTEK

|                           |   | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                | DRUGIE ŚNIADANIE | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PODWIECZOREK                                                                                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                                                                 | POSIŁEK WIECZORNY                         |
|---------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Dieta cukrzycowa (x6)(6): | J | płatki owsiane na mleku 300ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D, Sałata, Ser twarogowy półtłusty *(mle), Szczypiorek                                                                    | Jabłko           | zupa ziemniaczana *(glu, sel, mle), Kompot, pulpet z ryby w sosie *(glu, ryb, jaj), surówka z kapusty pekińskiej, Ziemniaki gotowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | kanapka z papryką                                                                                                             | margaryna Lactima 10g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Jaja kurze całe *(jaj), Ogórek, Sałata                                                            | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu *(mle) |
|                           | G | Płatki owsiane - 25g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Woda - 100ml, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Sałata - 10g, Ser twarogowy półtłusty - 70g, Szczypiorek - 15g | Jabłko - 80g     | Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 20g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 5g, Marchew - 90g, Pietruszka, korzeń - 30g, Pietruszka, liście - 15g, Ziemniaki, średnio - 590g, Woda - 550ml, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, miruna ryba - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 10g, Kapusta pekińska - 55g, Papryka czerwona - 25g, Kukurydza, konserwowa - 15g, ocet - 2g, Cukier - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Cebula - 15g, Koper ogrodowy - 3g | Chleb żytni razowy *(glu) - 30g, Sałata - 2g, Margaryna miękka, 80% tłuszczu, z witaminami A i D - 5g, Papryka czerwona - 25g | Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 100ml, margaryna Lactima 10g - 10g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Jaja kurze całe - 100g, Ogórek - 60g, Sałata - 10g | Maślanka spożywcza, 0,5 % tłuszczu - 375g |

\*Oznaczenia alergenów: glu - Gluten, ryb - Ryby, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura