

JADŁOSPIS NA DZIEŃ 30.07.2025, ŚRODA

		ŚNIADANIE	DRUGIE ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	POSILEK WIECZORNY
Dieta cukrzycowa (x6)(6):	→	Makaron na mleku 300ml, margaryna Lactima 10g, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Kawa, napar bez cukru *(glu), Pomidor, Sałata, szynka wyborna *(gor, glu, sel)	kanapka z wędliną *(glu, sel, gor)	Galantyna drobiowa *(glu, jaj, mle), surówka z warzyw mieszanych, Kompot, Ziemniaki gotowane, zupa kalafiorowa *(glu, mle)	Jabłko	Kawa zbożowa z mlekiem 250ml, Chleb wiejski *(glu), Chleb żytni razowy *(glu), Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D, Ogórek, Sałata, szynka konserwowa wieprzowa *(gor, glu, sel)	serek wiejski lekki *(mle)
	↺	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Makaron bezjajeczny *(glu) - 30g, margaryna Lactima 10g - 10g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 60g, Kawa, napar bez cukru - 250g, Pomidor - 100g, Sałata - 10g, szynka wyborna - 50g	kiełbasa szynkowa - 20g, Margaryna miękka, 60% tłuszczu, z witaminami A i D - 2g, Sałata - 2g, Chleb żytni razowy *(glu) - 25g	Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 120g, Jaja kurze całe *(jaj) - 10g, Bułka czerstwa *(glu) - 30g, Kapusta biała - 70g, Marchew - 70g, Cebula - 10g, Por - 5g, Koper ogrodowy - 7g, Olej rzepakowy - 10g, Mieszanka owocowa, mrożona - 50g, Woda - 500ml, Ziemniaki, średnio - 640g, Kalafior, mrożony - 30g, Pietruszka, korzeń - 15g, Śmietana, 18% tłuszczu *(mle) - 10g, Mąka pszenna, typ 500 *(glu) - 10g	Jabłko - 120g	Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu *(mle) - 200ml, Kawa zbożowa *(glu) - 5g, Chleb wiejski - 25g, Chleb żytni razowy - 30g, Margaryna miękka, 70% tłuszczu, z witaminami A i D - 10g, Ogórek - 60g, Sałata - 10g, szynka konserwowa wieprzowa - 50g	serek wiejski lekki - 150g

*Oznaczenia alergenów: gor - Gorczyca, glu - Gluten, jaj - Jaja, sel - Seler, mle - Mleko

J - Jadłospis G - Gramatura