

Jadłospisy w dniu 2024-01-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-22 poniedziałek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połędwica luksusowa 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) sałata 30 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Szpinakowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Kotlety z jaj 90 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa tyrolska 40 g Serek Almette mini 30 g ogórki kiszzone 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połędwica luksusowa 30 g Twaróg ze śmietaną 70 g (MLE) sałata 30 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną 250 ml		Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany 70 g Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL)		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa tyrolska 40 g Serek Almette mini 30 g pomidory 60 g Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt
	Cukrzycowa 3	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) połędwica luksusowa 30 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g (MLE) sałata 30 g Herbata b/cukru 250 ml Jabłka 120 g		Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Marchew z groszkiem 150 g (GLU, MLE) Ziemniaki 250 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Filet drobiowy gotowany 70 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL)		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Kiełbasa tyrolska 40 g Serek Almette mini 30 g ogórki kiszzone 60 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) twarożek zmiksowany 40 g (MLE) połędwica luksusowa 30 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE)	Mus owocowo warzywny 1 szt	Koperkowa z ryżem 350 g (MLE, SEL) Filet drobiowy gotowany zmielony 60 g Sos jarzynowy 100 ml (GLU, SEL) Ziemniaki pure dzieci 170 g (MLE) Marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Kisiel słodzony 150 ml	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Serek Almette mini 30 g pomidory 70 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt