

## Jadłospis w dniu 2024-01-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny
2024-01-24 środa	Podstawowa	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) papryka 70 g Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Sałatka z ogórków kiszonych 130 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g Serek Almette mini 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Bułka Kielecka 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twarożek z jogurtem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 30 g Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g
	Cukrzykowa 3	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wędzona 50 g Serek Almette mini 30 g papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml		Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Fasolka szparagowa z masłem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot z owoców mroż. b/cukru 250 ml Jabłka 120 g		Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g Twaróg ze szczypiorem i rzodkiewką 70 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80 g pomidory 70 g kawa z mlekiem b/cukru 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 82% 12,5 g ( <b>MLE</b> ) Makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Szynka wędzona 30 g pomidory 60 g Serek Almette mini 30 g Herbata z cytryną 250 ml	Kisiel surówkowy 150 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Gulasz drobiowy gotowany 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki pure dzieci 170 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka oprószana 130 g ( <b>MLE</b> ) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	Jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna z omega 3 10 g twarożek zmiękowany 40 g ( <b>MLE</b> ) Dżem porcjowy 25 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g ( <b>GLU, MLE</b> )	Sok pomidorowy 300 g