

Jadłospis w dniu 2024-01-26 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny
2024-01-26 piątek	Podstawowa	Chleb razowy 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g Serek homogenizowany naturalny 150 g pomidory 60 g sałata 30 g Herbata z cytryną 250 ml		Pieczarkowa z makaronem 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki 250 g Kompot z owoców mrożonych 250 ml		Chleb pszenno żytni 110 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj i majonezem i szczypiorem 60 g (JAJ, MLE, GOR) ogórek św. 60 g Dżem porcjowy 25 g Kielbasa drobiowa 20 g (SOJ) Kawa z mlekiem 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt
	Lekkostrawna	Bułka Kielecka 100 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g Serek homogenizowany naturalny 150 g sałata 30 g pomidory 60 g Herbata z cytryną 250 ml		Kalafirowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml banan 120 g		Bułka Kielecka 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) Dżem porcjowy 25 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) Pasta warzywna 80 g Serek homogenizowany naturalny 150 g pomidory 60 g Herbata b/cukru 250 ml		Kalafirowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Kotlet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszzonej kapusty 130 g kompot z owoców mroż.b/cukru 250 ml Jabłka 120 g		Chleb razowy 100 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) ogórek św. 60 g Kielbasa drobiowa 30 g (SOJ) Herbata b/cukru 250 ml	Przekąska jogurt + zboża 1 szt
	Dziecięca	Bułka Kielecka 60 g (GLU) masło 82% 12,5 g (MLE) Płatki owsiane na mleku dzieci 250 ml (GLU, MLE) Pasta warzywna 80 g sałata 30 g pomidory 60 g	banan 120 g	Kalafirowa z ziemniakami z mroż. 350 g (GLU, MLE, SEL) Makaron z serem 300 g (GLU, MLE) Kompot z owoców mrożonych 250 ml	jabłka 120 g	Bułka Kielecka 60 g (GLU) margaryna z omega 3 10 g Pasta z jaj jagurtem i koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidory 60 g Kawa z mlekiem dzieci 250 g (GLU, MLE)	Przekąska jogurt + zboża 1 szt