



Jadłospis żywieniowy 17.06 - 20.06.2024

	Poniedziałek 17.06.2024	Wtorek 18.06.2024	Środa 19.06.2024	Czwartek 20.06.2024	
ZUPA	Kapuśniak na indyku z ziemniakami kielbasą - 400 g	Krem z cukinii na indyku z grzankami ziołowymi - 400 g	Zupa ryżowa na indyku z warzywami - 400 g	Żurek z kielbasą ziemniakami i jajkiem - 400 g	
	SELER, GORCZYCA	SELER, BIAŁKO MLEKA, JAJKO, GLUTEN	SELER	SELER, JAJKO, BIAŁKO MLEKA, GLUTEN	
DRUGIE DANIE	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem szpinakiem pomidorem i serem - 300g Kielki - 2 g	Ryba panierowana - 100g Ziemniaki - 200 g Surówka z kiszonych ogórków - 100 g	Naleśniki z kapustą i pieczarkami - 250 g Sos śmietanowy - 50 g	Ryż z truskawkami i jogurtem naturalnym - 300 g	
	GLUTEN, JAJKO, BIAŁKO MLEKA	BIAŁKO MLEKA, JAJKO, GLUTEN	BIAŁKO MLEKA, JAJKO, GLUTEN	BIAŁKO MLEKA	
DESER	Truskawki - 100 g Herbata z miodem cytryną i imbirem - 200g	Woda z cytryną - 200 g Melon - 100 g	Woda z cytryną i miętą - 200 g Pomidorki koktajlowe - 50 g	Woda z cytryną - 100 g Arbuz - 100 g	

Wartość kaloryczna posiłku zapewnia 30-35% dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze co stanowi (1205-1406) KCL

