



## Jadłospis żywieniowy 16.09 - 20.09.2024

	Poniedziałek 16.09.2024	Wtorek 17.09.2024	Środa 18.09.2024	Czwartek 19.09.2024	Piątek 20.09.2024
<b>ZUPA</b>	Barszcz ukraiński na kurczaku z ziemniakami jajkiem i śmietaną - 400 g	Zupa fasolowa na kurczaku z zacierką kielbasą i ziemniakami – 400 g	Zupa kukurydziana na kurczaku z grzankami - 400 g	Zupa szpinakowa na kurczaku z ziemniakami - 400 g	Zupa grysikowa na kurczaku z warzywami i śmietaną - 400 g
	SELER, BIAŁKO MLEKA, JAJKO		SELER, BIAŁKO MLEKA	SELER, GORCZYCA, GLUTEN, JAJKO	SELER, BIAŁKO MLEKA
<b>DRUGIE DANIE</b>	Pierogi ruskie z cebulką - 280 g Kiełki - 2 g	Szynka w sosie chrzanowym - 100 g Kasza burgul - 200 g Sałatka z ogórków kiszonych z jabłkiem i cebulką - 100 g	Zapiekanka ziemniaczana z kielbasą warzywami i serem - 300 g	Strogonow z kurczaka - 100 g Ryż - 200 g Surówka z marchewki z winogronem - 100 g	Ryba panierowana - 100 g Ziemniaki - 200 g Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i cebulką - 100 g
	BIAŁKO MLEKA, JAJKO, GLUTEN		JAJKO, GLUTEN, BIAŁKO MLEKA	BIAŁKO MLEKA	SELER, RYBA, JAJKO GLUTEN, BIAŁKO MLEKA
<b>DESER</b>	Gruszka - 100 g Woda z cytryną - 200g	Śliwka - 100 g Hrbata z cytryną imbirem miodem - 200 g	Arbuz - 100 g Woda z cytryną - 200 g	Jabłko - 100g Woda z cytryną - 200 g	Ogórek zielony - 100 g Woda z cytryną - 200 g

*Wartość kaloryczna posiłku zapewnia 30-35% dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze co stanowi (9125-10645) KCL*

