



Jadłospis żywieniowy 21.10. – 25.10.2024

	Poniedziałek 21.10.2024	Wtorek 22.10.2024	Środa 23.10.2024	Czwartek 24.10.2024	Piątek 25.10.2024
ZUPA	Zupa jarzynowa na kurczaku z ziemniakami - 400 g	Krem z buraka na kurczaku z grzankami i śmietaną - 400 g	Zupa pomidorowa na kurczaku z makaronem i śmietaną - 400 g	Kapuśniak na kurczaku z kiełbasą i ziemniakami - 400 g	Zupa grysikowa na kurczaku z warzywami i śmietaną - 400 g
	BIAŁKO MLEKA ,SELER	SELER ,BIAŁKO MLEKA ,GLUTEN, JAJKO	SELER	SELER, ,BIAŁKO MLEKA, GLUTEN	SELER, BIAŁKO MLEKA , GLUTEN
DRUGIE DANIE	Kurczak po chińsku - 100 g Ryż - 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą - 100 g	Jaskółcze gniazdo - 100 g Kasza pęczak - 200 g Surówka z selera naciowego z jabłkiem - 100 g	Podudzia z kurczaka - 100 g Ziemniaki - 200 g Czerwona kapusta glazurowana - 100 g	Racuchy drożdżowe z wiśniami - 250 g Mus pomarańczowy - 50 g	Ryba w płatkach owsianych - 100 g Ziemniaki - 200 g Surówka z ogórków kiszonych z jabłkiem i cebulą - 100 g
	SELER	BIAŁKO MLEKA JAKO GLUTEN	BIAŁKO MLEKA SELER	BIAŁKO MLEKA, GLUTEN, JAJKO	RYBA, JAJKO GLUTEN, BIAŁKO MLEKA
DESER	Banan-100 g Woda z cytryną -200 g	Gruszki-100 g Herbata z miodem imbirem i cytryną – 200 g	Arbuz - 100 g Woda z cytryną i miętą - 200 g	Ciasto ucierane z jabłkami – 100 g Herbata owocowa z cytryną i miodem - 200 g	Kiwi - 100 g Woda z cytryną - 200 g
				BIAŁKO MLEKA ,JAJKO,GLUTEN	

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

