



Jadlospis żywieniowy 15.10 - 18.10.2024

	Wtorek 15.10.2024	Środa 16.10.2024	Czwartek 17.10.2024	
ZUPA	Zupa ziemniaczana na kurczaku z warzywami - 400 g	Zupa ryżowa na kurczaku z warzywami - 400 g	Zupa fasolowa na kurczaku z kiełbasą i ziemniakami - 400 g	
	SELER	SELER	SELER, GORCZYCA	
DRUGIE DANIE	Gołąbki po kapitańsku w sosie pomidorowym - 250/50 g Rzodkiewka - 3 g	Ryba w panierce panco - 100 g Ziemniaki-200 g Bukiet warzyw.-.100 g	Czerwone naleśniki z serem - 250 g Mus malinowy - 50 g	
	BIAŁKO MLEKA ,JAJKO, GLUTEN	BIAŁKO MLEKA ,JAJKO ,GLUTEN	BIAŁKO MLEKA, GLUTEN ,JAJKO	
DESER	Woda z cytryną - 200 g Jogurt z chia i musem z czarnej porzeczki - 100 g	Herbata malinowa z cytryną i miodem - 200 g Pomarańcz - 100 g	Woda z cytryną - 100 g Ananas - 100 g	
	BIAŁKO MLEKA			

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



