



Jadłospis żywieniowy 02.12 - 05.12.2024

	Poniedziałek 02.12.2024	Wtorek 03.12.2024	Środa 04.12.2024	Czwartek 05.12.2024	
ZUPA	Zupa ryżowa na kurczaku z warzywami - 400 g	Zupa ogórkowa na kurczaku z ziemniakami i śmietaną - 400 g	Barszcz ukraiński na kurczaku z jajkiem i ziemniakami - 400 g	Zupa krem z cebuli na kurczaku z grzankami ziołowymi - 400 g	
	SELER	SELER, BIAŁKO MLEKA	SELER, BIAŁKO MLEKA JAJKO	SELER, JAJKO, BIAŁKO MLEKA, GLUTEN	
DRUGIE DANIE	Filet z kurczaka w sosie pomidorowym - 100/30 g Ziemniaki - 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i ogórkiem - 100 g	Jaskółcze gniazdo - 100 g Sos pieczarkowy - 30 g Kasza bulgur - 200 g Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem i cebulką - 100 g	Ryż z jabłkiem i cynamonem - 300 g Sos jogurtowo-waniliowy - 30 g Pomidorki - 5 g	Ryba w cieście - 100 g Ziemniaki - 200 g Surówka z kapusty kiszzonej - 100 g	
	GLUTEN, BIAŁKO MLEKA	BIAŁKO MLEKA, JAJKO, GLUTEN	BIAŁKO MLEKA	BIAŁKO MLEKA JAJKO RYBA	
DESER	Banan - 100 g Herbata z miodem cytryną i imbirem - 200 g	Arbuz - 100 g Woda z cytryną - 200 g	Sałatka owocowa - 100 g Woda z cytryną i miętą - 200 g	Ananas - 100g Woda z cytryną - 200 g	

Wartość kaloryczna posiłku zapewnia 30-35% dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze co stanowi (912-1064) KCL



