



Jadłospis żywieniowy 18.11 - 22.11.2024

	Poniedziałek 18.11.2024	Wtorek 19.11.2024	Środa 20.11.2024	Czwartek 21.11.2024	Piątek 21.11.2024
ZUPA	Zupa ziemniaczana na kurczaku z warzywami - 100 g SELER	Zupa krem z zielonego groszku na kurczaku z grzankami ziołowymi - 400 g SELER BIAŁKO MLEKA JAJKO GLUTEN	Zupa marchewkowa na kurczaku z warzywami i ryżem - 400 g SELER BIAŁKO MLEKA	Barszcz czerwony na kurczaku z warzywami i fasolą - 400 g SELER	Zupa Shreka na kurczaku z ziemniakami i śmietaną - 400 g SELER ,BIAŁKO MLEKA
DRUGIE DANIE	Spaghetti z sosem bolońskim - 300 g Roszponka - 3 g SELER GLUTEN JAJKO	Gyros drobiowy - 100 g Ryż kolorowy - 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i kukurydzą - 100 g	Placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym – 250 / 50g Ogórek kiszony - 50 g BIAŁKO MLEKA ,GLUTEN JAJKO	Łazanki z kapustą pieczarkami i kielbasą - 300 g Pomidor - 3 g GLUTEN ,JAJKO	Ryba duszona w pomidorach - 100 g Kasza kus-kus - 200 g Surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką - 100 g RYBA
DESER	Herbata z cytryną miodem i imbirem - 200 g Banan - 100 g	Woda z cytryną - 200 g Arbuz - 100 g	Woda z cytryną - 200 g Gruszka - 100 g	Woda z cytryną - 100 g Pomarańcz - 100 g	Woda z miętą i cytryną - 200 g Jabłko - 100 g

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

