



## Jadlospis żywieniowy 25.11 - 29.11.2024

|                     | Poniedziałek<br>25.11.2024                                  | Wtorek<br>26.11.2024   | Środa<br>27.11.2024  | Czwartek<br>28.11.2024   | Piątek<br>29.11.2024   |
|---------------------|---|--|--|--|--|
| <b>ZUPA</b>         | Żurek z białą kielbasą jajkiem i ziemniakami - 400 g        | Zupa jarzynowa na kurczaku z ziemniakami i śmietaną - 400 g  | Zupa pomidorowa na kurczaku z warzywami ryżem i śmietaną - 400 g               | Zupa szczawiowa na kurczaku z warzywami ziemniakami i śmietaną - 400 g   | Zupa grysikowa na kurczaku z warzywami - 400 g   |
|                     | SELER JAJKO BIAŁKO MLEKA                                    | SELER BIAŁKO MLEKA   | SELER BIAŁKO MLEKA   | SELER BIAŁKO MLEKA   | SELER ,BIAŁKO MLEKA  |
| <b>DRUGIE DANIE</b> | Makaron z białym serem i cebulką - 300 g<br>Kiełki - 3 g    | Schab duszony - 100 g<br>Sos serowo - brokułowy - 30 g<br>Kasza pęczak - 200 g<br>Sałatka z buraczków czerwonych - 100 g | Zapiekanka ziemniaczana z warzywami serem i kielbasą - 300 g<br>Pomidor - 50 g | Bitki z indyka z sosem koperkowym – 100 / 30 g<br>Kus – kus - 200 g<br>Sałata lodowa z kukurydzą, ogórkiem i pomidorem - 100 g | Ryba smażona - 100 g<br>Ziemniaki - 200 g<br>Surówka z kiszonej kapusty z cebulką i jabłkiem - 100 g |
|                     | GLUTEN JAJKO BIAŁKO MLEKA                                   | JAJKO GLUTEN BIAŁKO MLEKA  | BIAŁKO MLEKA ,SELER GORCZYCA   | GLUTEN ,BIAŁKO MLEKA   | RYBA BIAŁKO MLEKA JAJKO GLUTEN   |
| <b>DESER</b>        | Melon - 100 g<br>Herbata owocowa z miodem i cytryną - 200 g | Ogórek świeży - 100g<br>Woda z cytryną - 200 g   | Sałatka owocowa - 100 g<br>Woda z miętą i cytryną - 200 g                      | Pomarańcz - 100 g<br>Woda z cytryną - 200 g  | Jogurt z chia i musem porzeczkowym - 100g<br>Herbata z cytryną miodem i imbirem - 200 g              |
|                     |   |  |  |  | BIAŁKO MLEKA   |

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

