

Jadłospis żywieniowy od 04.12.-08.12. 20223r.

:

	Poniedziałek 04-12-2023	Wtorek 05-12-2023	Środa 06-12-2023	Czwartek 07-12-2023	Piątek 08-12-2023
ZUPA	Krem jarzynowy na kurczaku z grzankami ziołowymi -400 g	Barszcz zabieleny na kurczaku z ziemniakami -400 g	Zupa grysikowa na kurczaku z włoszczyzną-400 g	Zupa z soczewicy z włoszczyzną i grzankami-400g	Zupa ryżowa na kurczaku z włoszczyzną -400 g
	BIĄŁKO MLEKA ,SELER,GLUTEN ,JAJKO	SELER, ,BIĄŁKO MLEKA	SELER , BIAŁKO MLEKA	SELER ,BIĄŁKO MLEKA GLUTEN, JAJKO	SELER
DRUGIE DANIE	Gulasz wp.z papryką -100 g Kasza -200 g Surówka z białej kapusty z pestkami dyni i marchewką-100 g	Bułki na parze-300 g Konfitura wiśniowa -30 g	Burger Kentucky-100 g Frytki-200 g Sałata zielona ,pomidor,ogórek ,czerwona cebula Sos majonezowy	Udko pieczone -100 g Ziemniaki -200g Surówka z buraczków czerwonych -100 g	Ryba po fińsku -100 g Ziemniaki -200g Surówka z kiszonej ogórków z jabłkiem i cebulą-100 g
	GLUTEN	BIĄŁKO MLEKA ,GLUTEN ,JAJKO	GLUTEN , BIAŁKO MLEKA ,JAJKO	BIĄŁKO MLEKA ,	BIĄŁKO MLEKA ,GLUTEN,RYBA
DESER	Gruszka-100g Woda z cytryną-200 g	Marjarahka (deser owocowy)-100g Herbata z cytryną-200 g	Klementynka -100 g Woda z cytryną-200 g Czekolada	Kalarepa -100 g Woda z cytryną-200 g	Jabłko -100 g Woda z cytryną-200 g
		BIĄŁKO MLEKA			

Wartość kaloryczna posiłku zapewnia 30-35 %dziennego zapotrzebowania na energię i składniki odżywcze co stanowi **(1205-1406) KCL**