

Jadłospis żywieniowy od 09.10 - 12.10.2023

	PONIEDZIAŁEK 09-10-2023	WTOREK 10-10-2023	ŚRODA 11-10-2023	CZWARTEK 12-10-2023	
ZUPA	Krupnik na kurczaku z warzywami ziemniakami i śmietaną-400 g	Kapuśniak na kurczaku z kiełbasą i ziemniakami - 400 g	Zupa pomidorowa na kurczaku z lanym ciastem i smietaną-400 g	Zupa krem z dyni na kurczaku z grzankami ziołowymi i śmietaną-400g	
	SELER BIAŁKO MLEKA ,	SELER,GORCZYCA	SELER , ,BIAŁKO MLEKA ,GLUTEN,JAJKO	SELER ,BIAŁKO MLEKA GLUTEN	
DRUGIE DANIE	Kurczak w sosie słodko-kwaśnym -100 g Ryż 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką-100 g	Naleśniki po chłopsku - 250g Sos pieczarkowy -50 g Pomidor-50 g	Kotlet z indyka -100 g Ziemniaki-200g Buraczki na ciepło-100 g	Ryba duszona z warzywami -100/50 g Kus-kus-200g Ogórek kiszony -50 g	
	SELER	GLUTEN „JAJKO ,BIAŁKO MLEKA ,	GLUTEN, BIAŁKO MLEKA ,JAJKO	GLUTEN,SELER RYBA	
DESER	Banan-100 g Woda z cytryną -200 g	Herbata z cytryną i miodem -200 g Brzoskwinia -100 g	Woda z cytryną i miętą - 200g Jogurt z musem porzeczkowym -100 g	Woda z cytryną-200g Kalarepa -100 g	
			BIAŁKO MLEKA		

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