



Jadłospis żywieniowy 15.04 - 19.04.2024

	Poniedziałek 15.04.2024	Wtorek 16.04.2024	Środa 17.04.2024	Czwartek 18.04.2024	Piątek 19.04.2024
ZUPA	Barszcz ukraiński na indyku z ziemniakami i śmietaną - 400 g	Zupa gulaszowa z warzywami i zacierką - 400 g	Zupa ryżowa na indyku z warzywami - 400 g	Krem z zielonego groszku na indyku z grzankami ziołowymi - 400 g	Zupa brokułowa na indyku z warzywami i makaronem - 400 g
	SELER, BIAŁKO MLEKA	SELER, BIAŁKO MLEKA, GLUTEN, JAJKO	SELER	SELER, JAJKO, BIAŁKO MLEKA, GLUTEN	SELER, BIAŁKO MLEKA, JAJKO, GLUTEN
DRUGIE DANIE	Filet z indyka w sosie koperkowym - 100 g Makaron razowy - 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i ogórkiem - 100 g	Ryż z jabłkami - 250 g Sos śmietanowo - cynamonowy - 50 g Pomidorek koktajlowy - 50 g	Podudzia z kurczaka - 100 g Ziemniaki - 200 g Kapusta czerwona na gorąco z jabłkiem - 100 g	Zapiekanka makaronowa ze szpinakiem, pomidorem, kurczakiem i sosem śmietanowym Roszponka - 3 g	Ryba w płatkach owsianych - 100 g Ziemniaki - 200 g Surówka z kiszonych ogórków z cebulą i jabłkiem - 100 g
	GLUTEN, BIAŁKO MLEKA, JAJKO,	BIAŁKO MLEKA	BIAŁKO MLEKA	BIAŁKO MLEKA, GLUTEN, JAJKO	RYBA, JAJKO GLUTEN, BIAŁKO MLEKA
DESER	Banan - 100 g, Woda z cytryną - 200g	Gruszka - 100 g Herbata z miodem imbirem i cytryną - 200g	Mandarynka - 100 g Sok Kubuś - 200g (produkcja własna)	Jabłko - 100g Woda z cytryną - 200 g	Kiwi - 100 g Woda z cytryną - 200 g

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

