



## Jadlospis żywieniowy 22.04 - 26.04.2024

|                     | Poniedziałek<br>22.04.2024                                      | Wtorek<br>23.04.2024                                                                   | Środa<br>24.04.2024                                               | Czwartek<br>25.04.2024                                                                             | Piątek<br>26.04.2024                                             |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>ZUPA</b>         | Krupnik na indyku z ziemniakami, warzywami i śmietaną - 400 g   | Zupa ogórkowa na indyku z ryżem i śmietaną - 400 g                                     | Zupa jarzynowa na indyku z makaronem i śmietaną - 400 g           | Zupa krem z cebuli na indyku z grzankami ziołowymi - 400 g                                         | Zupa ziemniaczana na indyku z warzywami - 400 g                  |
|                     | SELER, BIAŁKO MLEKA                                             | SELER, BIAŁKO MLEKA                                                                    | SELER, GLUTEN, JAJKO, BIAŁKO MLEKA                                | SELER, JAJKO, BIAŁKO MLEKA, GLUTEN                                                                 | SELER                                                            |
| <b>DRUGIE DANIE</b> | Spaghetti z sosem bolońskim - 250/50 g<br>Ogórek zielony - 50 g | Kotlet mielony z kurczaka - 100 g<br>Ziemniaki - 200 g<br>Buraczki glazurowane - 100 g | Racuchy drożdżowe z jabłkiem - 250 g<br>Fruzelina wiśniowa - 50 g | Zapiekanka ziemniaczana z warzywami, kiełbasą i pieczarkami - 300 g<br>Roszponka - 3g              | Ryba po grecku - 100 g<br>Ryż - 200 g<br>Ogórek kiszony - 100 g  |
|                     | GLUTEN, JAJKO                                                   | BIAŁKO MLEKA, JAJKO, GLUTEN                                                            | BIAŁKO MLEKA, JAJKO, GLUTEN                                       | BIAŁKO MLEKA, SELER, GORCZYCA                                                                      | RYBA, SELER                                                      |
| <b>DESER</b>        | Banan - 100 g, Herbata z miodem cytryną i imbirem - 200 g       | Kalarepa - 100 g, Woda z cytryną - 200 g                                               | Sałatka owocowa - 100 g<br>Woda z cytryną i miętą - 200 g         | Jogurt naturalny z musem z czerwonej porzeczki i zieloną posypką - 100 g<br>Woda z cytryną - 100 g | Pomarańcza - 100 g<br>Herbata z imbirem cytryną i miodem - 200 g |
|                     |                                                                 |                                                                                        |                                                                   | BIAŁKO MLEKA, JAJKO, GLUTEN                                                                        |                                                                  |

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

