



Jadłospis

Od 19.09.2022 r. do 23.09.2022 r.

kaloryczność 779-953 kcl B-21.7-43.3g T -28.9-33.7g W-97.4-140.7g

Poniedziałek

Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym
(ziemniaki, seler, pietruszka, kalarepka, kalafior, por, cebula, czosnek) (1,7,9)
pierogi leniwe z masłem i cynamonem (1,3,7)
kompot owocowy
banan

Wtorek

Grycikowa z świeżą pietruszką (1,7,9) wyw. drobiowy
grillowany kurczak gyros, ryż z kurkumą na sypko
surówka z kapusty pekińskiej, ogórka z koperkiem (7)
kompot owocowy
gruszka

Środa

Pomidorowa z makaronem (1,9) zabelana (7)
gulasz z indyka z warzywami, kluski śląskie (7)
buraczki czerwone
woda z cytrynką i miętą
mus owocowo-warzywny

Czwartek

Szczawiowa z ryżem (1,9) zabelana (7)
kotlecik mielony z szynki wieprzowej (1,3),
ziemniaczki, mizeria z jogurtem naturalnym (7)
kompot owocowy
jabłko

Piątek

Żurek z kiełbaską, ziemniakami (1,9)
ryż na mleku (7) z musem jabłkowym i cynamonem
kompot owocowy
Danon Actimel

