



Jadłospis

Od 20.03.2023 r. do 24.03.2023 r.

kaloryczność 779-953 kcl

B-21.7-43.3g

T -28.9-33.7g

W-97.4-140.7g

Poniedziałek

Rosół z lanym ciastem (1,3,9)

grillowany kurczak gyros, ryż z kurkumą na sypko

surówka z kapusty pekińskiej, sos winegret

kompot owocowy

jogurt owocowy

Wtorek

Środa

Pomidorowa z ryżem , zabelana (1,7,9)

kluski na parze z marmoladą i sosem czekoladowym z avokado (1,3,7)

soczek owocowy

mus owocowy

Czwartek

Krem marchewkowo-dyniowy z kurkumą i

groszkiem ptysiowym(1,9,7) kotlecik mielony wieprzowo-drobiowy

ziemniaki ,buraczki (1,3,7)

kompot owocowy

jabłko

Piątek

Jarzynowa z zielonym groszkiem, i kaszą kus-kus, zabelana(1,3,7,9)

miruna smażona, ziemniaki

surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem (1,4,3,7,6)

woda niegazowana 0,5 L

