

## **Jadłospis**

8.04 Środa

Spaghetti bolognese

Woda z cytryną

Energia: 705 kcal Białko: 26.1g Tłuszcze: 26.1 g Węglowodany: 90,1 g

9.04 Czwartek

**Zupa jarzynowa**

**Parówki**

**Chleb pszenno-żytni**

**Jogurt owocowy**

Energia: 622 kcal Białko: 23.9 g Tłuszcze: 20,6g Węglowodany: 78.6g

10.04 Piątek

**Ryba panierowana**

Ziemniaki

Surówka z kiszonej kapusty

Woda z cytryną

Energia: 649 kcal Białko: 20.8g Tłuszcze: 19,6 g Węglowodany: 91.9 g

13.04 Poniedziałek

**Udko z kurczaka pieczone**

Ziemniaki

**Surówka z białej kapusty**

Woda z cytryną

Energia: 597 kcal Białko: 23.7 g Tłuszcze: 20.2 g Węglowodany: 79.5 g

14.04 Wtorek

**Zupa pomidorowa z makaronem**

Filet gotowany

Jabłko

**Pieczywo**

Energia: 696 kcal Białko: 24.9 g Tłuszcze: 24,5g Węglowodany: 80g

15.04 Środa

**Gulasz z indyka**

Kasza

Buraczki gotowane

Kompot

Energia: 705 kcal Białko: 26.1g Tłuszcze: 26.1 g Węglowodany: 90,1 g

16.04 Czwartek

**Zupa kalafiorowa**

**Pulpet gotowany**

**Chleb pszenno-żytni**

**Jogurt owocowy**

Energia: 622 kcal Białko: 23.9 g Tłuszcze: 20,6g Węglowodany: 78.6g

17.04 Piątek

**Kotlet rybny**

Ziemniaki

Surówka z kiszonej kapusty

Woda z cytryną

Energia: 649 kcal Białko: 20.8g Tłuszcze: 19,6 g Węglowodany: 91.9 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez pogrubienie.