

# JADŁOSPIS

<b>PONIEDZIAŁEK .04. 11.2024r.</b>	<b>WTOREK 05.11.2024r.</b>	<b>ŚRODA 06.11.2024r.</b>	<b>CZWARTEK 07.11.2024r.</b>	<b>PIĄTEK 08.11.2024r.</b>
Ogórkowa z ziemniakami (7,9)	Aromatyczny krem cebulowy (1,7,9)	Tradycyjny żurek z kiełbasą (7,9)	Barszczyk zabieleny z makaronem (1,7,9)	Zupa z fasolki szparagowej (9)
Pierogi z serem i truskawkami (1,7)	Grillowany filet z kurczaka (10)  Ziemniaczki puree (7)  Obiadowa surówka z pomidorem, ogórkiem zielonym i kukurydzą	Sos curry z warzywami i mleczkiem kokosowym  Ryż biały (1)	Pieczone podudzie z kurczaka w sosie własnym (1)  Ziemniaczki gotowane  Kapusta biała gotowana (7)	Gzik z rzodkiewką i koperkiem (7)  Ziemniaki gotowane
Wartość kcal: 452 Białko: 14,2g Tłuszcze: 13,2g Węglowodany:73g	Wartość kcal: 430 Białko: 17,5g Tłuszcze: 19,4g Węglowodany:50,8g	Wartość kcal: 422 Białko: 17,5g Tłuszcze: 19,5g Węglowodany: 47,1g	Wartość kcal: 448 Białko: 17,5g Tłuszcze: 16,2g Węglowodany:62g	Wartość kcal: 410 Białko: 20g Tłuszcze: 15,5g Węglowodany:50g