

JADŁOSPIS

OD 20 DO 25 LISTOPADA 2023r.

PONIEDZIAŁEK

BARSZCZ UKRAIŃSKI (350ml),

(porcja zupy zawiera 140kcal, węglowodany 24g, tłuszcze 9g, białko8g)

PIECZONE UDO KURCZAKA (150g), **ZIEMNIAKI** (200g), **SURÓWKA Z MARCHE** (50g)

porcja zawiera 380kcal, węglowodany 45g, tłuszcze24g, białko18g

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

WTOREK

ZUPA OGÓRKOWA (350ml),

(porcja zupy zawiera 140kcal, węglowodany 24g, tłuszcze 9g, białko8g)

SOS BOLOGNESE (150g), **SPAGHETTI** (200g), **SER GRANA PADANO**

(porcja zawiera 450 kcal, węglowodany 77g, tłuszcze 10g, białko 13g, błonnik 1g)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

ŚRODA

KRUPNIK JAGLANY(350ml),

(porcja zupy zawiera 420 kcal, węglowodany 15g, tłuszcze 10g, białko 12g, błonnik 0)

KOTLET SCHABOWY(100g), **ZIEMNIAKI**(200g), **SURÓWKA** (50g),

(porcja zawiera 310kcal, węglowodany22g, tłuszcze28g, białko 30g, błonnik1g)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

CZWARTEK

ZUPA ŻUREK(350 ml),

(porcja zupy zawiera 370 kcal, węglowodany 51g, tłuszcze 18g, białko 27g, błonnik 0)

GULASZ Z SZYNKI (150g), **KASZA GRYCZANA** (200g), **SURÓWKA**(50g)

(porcja zawiera 310kcal, węglowodany38g, tłuszcze22g,białko 18g,)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

PIĄTEK

ZUPA JARZYNOWA- PEJZANKA (350ml),

(porcja zupy zawiera 140kcal, węglowodany 24g, tłuszcze 9g, białko8g)

MAKARON Z SEREM I MASŁEM(250g),

(porcja zawiera 230 kcal, węglowodany 43g, tłuszcze 5g, białko 18g)

KOMPOT OWOCOWY (200ml)

BARSZCZ UKRAIŃSKI woda, ziemniaki, buraki, fasola, kapusta biała, sól, pieprz, listek laurowy,
ziele angielskie, majeranek

PIECZONE UDO KURCZAKA, udo kurczaka, przyprawa do pieczonego kurczaka, sól

SURÓWKA Z MARCHEWKI marchewka, jabłko, **jogurt naturalny**, sok z cytryny, sól, cukier

KOMPOT OWOCOWY woda, wiśnie, czerwona porzeczka, cukier

ZUPA OGÓRKOWA woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchewka, pietruszka, porcja rosółowa,
śmietana 18%, sól, pieprz, listek laurowy, ziele angielskie

SOS BOLOGNESE(mielona szynka wieprzowa, passata pomidorowa, cebula, czosnek, bazylija,
oregano,tymianek, sól, pieprz)

KRUPNIK JAGLANY woda, ziemniaki, kasza jaglana, marchewka, pietruszka, por, porcja
rosółowa, sól, pieprz, listek laurowy, ziele angielskie

KOTLET SCHABOWY schab wieprzowy, **bulka tarta, jajko**, sól, pieprz, olej rzepakowy

SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ kapusta pekińska, kukurydza, papryka, ogórek, sok z
cytryny, oliwa z oliwek, sól, cukier

ZUPA ŻUREK woda, ziemniaki, kiełbasa żywiecka, **jajko, śmietana 18%**, chrzan, sok z cytryny,
majeranek, marchewka, pietruszka, listek laurowy, ziele angielskie

GULASZ Z SZYNKI szynka wieprzowa, woda, marchewka, passata pomidorowa, cebula, sól,
pieprz, listek laurowy, ziele angielskie

SURÓWKA COLESŁAW kapusta biała, **majonez, jogurt naturalny**, sok z cytryny, sól, cukier

ZUPA JARZYNOWA - PEJZANKA woda, ziemniaki, fasolka szparagowa, kapusta młoda,
porcja rosółowa, marchewka, pietruszka, passata pomidorowa, sól, pieprz,
listek laurowy, ziele angielskie,

MAKARON Z SEREM I MASŁEM **makaron, ser biały, masło, sól**