

JADŁOSPIS

LISTOPAD

		Kaloryczność	Alergeny	Gramatura		Kaloryczność	Alergeny	Gramatura	
1	środa								
2	czwartek								
3	piątek	150 kcal	1,7,8	230g	Barszcz czerwony zabieleny	340 kcal	1,3,7	350g	Kluski na parze z musem truskawkowym
4	sobota								
5	niedziela								
6	poniedziałek	78 kcal	1,7,8	230g	Zupa pomidorowa lanym ciastem	78 kcal	1,3,7	300g	Kotlet schabowy z ziemniakami i kapustą
7	wtorek	78 kcal	1,3,7	230g	Zupa koperkowa z ryżem	78 kcal	1,3,7	300g	Gulasz z kaszą i buraczkami
8	środa	150 kcal	1,7,8	230g	Krem z białych warzyw z grzankami	340 kcal	1,3,7	350g	Racuchy z jabłkami
9	czwartek	78 kcal	1,3,7	230g	Rosół z makaronem	78 kcal	1,3,7	300g	Pierogi z mięsem
10	piątek	150 kcal	1,7,8	230g	Zupa ogórkowa z ziemniakami	340 kcal	1,3,7	350g	Dorsz panierowany z ziemniakami i surówką z kiszoną kapustą
11	sobota								
12	niedziela								
13	poniedziałek	78 kcal	1,7,8	230g	Krupnik z kaszą	78 kcal	1,3,7	300g	Kotlet mielony z ziemniakami i surówką
14	wtorek	78 kcal	1,7,8	230g	Zupa kalafiorowa	398 kca	1,3,7	350g	Gołąbki , sos pomidorowy
15	środa	78 kcal	1,3,7	230g	Zupa pomidorowa z ryżem	78 kcal	1,3,7	300g	Makaroz z serem i owocami
16	czwartek	78 kcal	1,7,8	230g	Krem z marchewki	352 kcal	1,3,7	350g	Kielbasa z bułeczką i sałatka coleslaw , banan
17	piątek	78 kcal	1,3,7	230g	Zupa ogórkowa z ryżem	78 kcal	1,3,7	300g	Makaron z sosem pomidorowym
18	sobota								
19	niedziela								
20	poniedziałek	78 kcal	1,3,7	230g	Krem ziemniaczany z grzankami	78 kcal	1,3,7	300g	Stek z kaszą jęczmienną i surówką
21	wtorek	78 kcal	1,3,7	230g	Zupa koperkowa z ryżem	78 kcal	1,3,7	300g	Lasagne bolognese
22	środa	150 kcal	1,7,8	230g	Krem z białych warzyw z grzankami	340 kcal	1,3,7	350g	Pierogi ruskie
23	czwartek	180 kcal	1,7,8	230g	Rosół z makaronem	444 kcal	1,3,7	350g	Pulpeciki w sosie pomidorowym z kaszą oraz surówką
24	piątek	150 kcal	1,7,8	230g	Zupa ogórkowa z ziemniakami	454 kcal	1,3,7	350g	Dorsz panierowany z ziemniakami i surówką z kiszoną kapustą
25	sobota								
26	niedziela								
27	poniedziałek	78 kcal	1,7,8	230g	Zupa jarzynowa	352 kcal	1,3,7	250g	Polędwiczki z kurczaka w cieście paryskim z ziemniakami i surówką
28	wtorek	78 kcal	1,3,7	230g	Krem jarzynowy z grzankami	78 kcal	1,3,7	300g	Szynka pieczona z kaszą oraz kapustą zasmażaną
29	środa	150 kcal	1,7,8	230g	Zupa koperkowa z ryżem	340 kcal	1,3,7	350g	Naleśniki z serem
30	czwartek	150 kcal	1,7,8	230g	Barszcz z uszkami	340 kcal	1,3,7	350g	Blankiet z indyka z ryżem i warzywami