

# JADŁOSPIS

## PAŹDZIERNIK

		kal	alergeny	gram	zupa	kal	alergeny	gram	drugie danie
1	niedziela								
2	poniedzia	185 kcal	1,7,8	230g	Zupa jarzynowa	382 kcal	1,3,7	350g	Lasagne bolognese
3	wtorek	150 kcal	1,7,8	230g	Krem z białych warzyw z grzankami	340 kcal	1,3,7	350g	Kotlet schabowy z ziemniakami i kapustą
4	środa	185 kcal	1,7,8	230g	Zupa ogórkowa z ryżem	382 kcal	1,3,7	350g	Naleśniki z dżemem truskawkowym
5	czwartek	81 kcal	1,3,7,8	230g	Zupa Pomidorowa lanym ciastem	340 kcal	1,3,7	200g	Pierogi z mięsem
6	piątek	78 kcal	1,7,8	230g	Rosół z makaronem	78 kcal	1,3,7	300g	Ryba panierowana z ziemniakami i surówką z kiszanej kapust
7	sobota								
8	niedziela								
9	poniedzia	78 kcal	1,3,7	230g	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami	78 kcal	1,3,7	300g	Gulasz, kluski śląskie i buraczki
10	wtorek	78 kcal	1,7,8	230g	Krupnik z ziemniakami	398 kca	1,3,7	350g	Grillowany filet z kurczaka z ryżem i marchewką
11	środa	78 kcal	1,3,7	230g	Krem pomidorowy z grzankami	78 kcal	1,3,7	300g	Pancakes z owocami
12	czwartek	150 kcal	1,7,8	230g	Zupa kalafiorowa	398 kca	1,3,7	350g	Kotlet mielony z ziemniakami i burakami
13	piątek	78 kcal	1,7,8	230g	Zupa koperkowa z ryżem	78 kcal	1,3,7	300g	Pierogi ruskie
14	sobota								
15	niedziela								
16	poniedzia	78 kcal	1,7,8	230g	Żurek z ziemniakami	352 kcal	1,3,7	350g	Pulpeciki w sosie pomidorowym z kaszą oraz mizeria
17	wtorek	78 kcal	1,3,7	230g	Barszcz z uszkami	78 kcal	1,3,7	300g	Dewolay z ziemniakami i marchewką z groszkiem
18	środa	78 kcal	1,3,7	230g	Zupa Pomidorowa z ryżem	78 kcal	1,3,7	300g	Paluszki rybne z ziemniakami i warzywami na parze
19	czwartek	150 kcal	1,7,8	230g	Zupa ogórkowa z ziemniakami	340 kcal	1,3,7	350g	Pizza
20	piątek	78 kcal	1,3,7	230g	Krem z białych warzyw z grzankami	78 kcal	1,3,7	300g	Kluski leniwe, surówka z marchewki
21	sobota								
22	niedziela								
23	poniedzia	180 kcal	1,7,8	230g	Krem shrekowy z grzankami	444 kcal	1,3,7	350g	Makaron z sosem pomidorowym
24	wtorek	150 kcal	1,7,8	230g	Krupnik z kurczakiem	454 kcal	1,3,7	350g	Kotlet z kurczaka, podsmażane ziemniaki z minimarchewką
25	środa	150 kcal	1,7,8	230g	Krem z białych warzyw z grzankami	340 kcal	1,3,7	350g	Racuchy z jabłkami
26	czwartek	180 kcal	1,7,8	230g	Rosół z makaronem	398 kca	1,3,7	350g	Gołąbki , sos pomidorowy
27	piątek	78 kcal	1,7,8	230g	Zupa ogórkowa z ryżem	352 kcal	1,3,7	250g	Dorsz panierowany z ziemniakami i surówką z kiszoną kapust
28	sobota								
29	niedziela								
30	poniedzia	150 kcal	1,7,8	230g	Zupa Kalafiorowa z ziemniakami	340 kcal	1,3,7	350g	Makaron z serem, marchewka z jabłkiem
31	wtorek	150 kcal	1,3,7	230g	Zupa jarzynowa	352 kcal	1,3,7	350g	Kiełbasa z bułeczką