

JADŁOSPIS TYGODNIOWY OD 21.01 - DO 25.01.2019

Poniedziałek 21.01.2019	Zupa z fasoli szparagowej (7,9)	300 ml	83 kcal
	Pierogi z serem, z jogurtem i rodzynkami (1,7)	250 g	460 kcal
	Marchew świeża do gryzienia	50 g	13 kcal
	Kompot z truskawek	200 ml	27 kcal
	Jabłko	1 szt	58 kcal
			640 kcal
Wtorek 22.01.2019	Kapuśniak z kiszonej kapusty, z ziemniakami (9)	300 ml	89 kcal
	Zraz wieprzowo-wołowy w sosie pieczarkowym (1,3,7)	120 g	284 kcal
	Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem	80 g	41 kcal
	Ziemniaki z koperkiem	200 g	163 kcal
	Woda z cytryną	200 ml	33 kcal
	Pomarańcza	1 szt	64 kcal
			673 kcal
Środa 23.01.2019	Krupnik z kaszy z ziemniakami, z zieleniną (1,7,9)	300 ml	139 kcal
	Roladki z kurczaka z serem (7)	90 g	287 kcal
	Surówka z kiszonych ogórków i pomidorów	80 g	29 kcal
	Ziemniaki z masłem, natką pietruszki (7)	200 g	178 kcal
	Kompot z malin i wiśni	200 ml	31 kcal
	Jabłko	1 szt	58 kcal
			722 kcal
Czwartek 24.01.2019	Zupa jarzynowa z makaronem, z zieleniną (1,7,9)	300 ml	142 kcal
	Schab duszony w sosie własnym (1)	110 g	211 kcal
	Sałatka z buraczków z jabłkiem	80 g	47 kcal
	Kasza jęczmienna (1)	150 g	108 kcal
	Kompot ze śliwek	200 ml	34 kcal
	Mandarynka	1 szt	42 kcal
			584 kcal
Piątek 25.01.2019	Barszcz czerwony z jajem, z zieleniną (1,3,7,9)	300 ml	173 kcal
	Filet z dorsza świeżego saute (1,4)	90 g	176 kcal
	Bukiet warzyw gotowanych	80 g	30 kcal
	Ziemniaki z masłem, natką pietruszki (7)	200 g	178 kcal
	Kompot z owoców leśnych	200 ml	32 kcal
	Jabłko	1 szt	58 kcal
			647 kcal