

## JADŁOSPIS TYGODNIOWY OD 30.09 - DO 04.10.2024

Poniedziałek 30.09.2024	Zupa koperkowa z zacierką (1,3,7,9)	300 ml	120 kcal
	Tortilla z kurczakiem i warzywami (1,7,9) z sosem czosnkowym	212 g	312 kcal
	Kompot lub woda	200 ml	32 kcal
	Owoc	1 szt	104 kcal
			<b>568 kcal</b>
Wtorek 01.10.2024	Zupa jarzynowa z ziemniakami, z zieleniną (7,9)	300 ml	122 kcal
	Kotlet mielony wieprzowy, smażony (1,3)	90 g	318 kcal
	Mizeria (7)	80 g	29 kcal
	Ziemniaki z masłem, z koperkiem (7)	200 g	163 kcal
	Kompot lub woda	200 ml	32 kcal
	Owoc	1 szt	58 kcal
			<b>722 kcal</b>
Środa 02.10.2024	Zupa fasolowa z ziemniakami, z zieleniną (9)	300 ml	132 kcal
	Indyk w sosie brokułowym (1,7,9)	143 g	169 kcal
	Makaron PENNE(1)	150 g	197 kcal
	Kompot lub woda	200 ml	34 kcal
	Owoc	1 szt	108 kcal
			<b>639 kcal</b>
Czwartek 03.10.2024	Zupa pieczarkowa z ziemniakami (7,9)	300 ml	113 kcal
	Polędwiczki duszone w sosie własnym (1)	115 g	213 kcal
	Sałatka z buraczków	80 g	46 kcal
	Kasza jęczmienna (1)	150 g	108 kcal
	Woda z cytryną	200 ml	33 kcal
	Owoc	1 szt	108 kcal
			<b>621 kcal</b>
Piątek 04.10.2024	Zupa Minestrone (1,7)	300 ml	134 kcal
	Filet z dorsza świeżego saute (1,4)	90 g	176 kcal
	Surówka z kiszonej kapusty i marchwi	80 g	33 kcal
	Ziemniaki z masłem, natką pietruszki (7)	200 g	178 kcal
	Kompot lub woda	200 ml	34 kcal
	Owoc	1 szt	58 kcal
			<b>612 kcal</b>

Menu może ulec zmianie