# Jadłospis

**Nr 7 dekadowy 26.11.2018 - 07.12.2018**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 26.11.2018 PONIEDZIAŁEK<br>Zupa: zacierkowa (1,2,4)<br>II Danie: paprykarz wieprzowy<br>(z warzywami) (3)<br>ziemniaki<br>Surówka: z białej kapusty, marchwi i jabłka<br>Kompot: z czarnej porzeczki<br>*Kalorie:575 kcal* | <br>300 ml<br>100 g<br>100 g<br>100 g<br>200 ml | 03.12.2018 PONIEDZIAŁEK<br>Zupa: krupnik na kurczaku z kaszą<br>jęczmienną (1,2)<br>II Danie: kapusta duszona z kiełbasą<br>i pomidorami<br>kopytka okraszone boczkiem i cebulą (2,4)<br>Kompot: z czerwonej porzeczki<br>*Kalorie: 886 kcal* | <br>300 ml<br><br>100 g<br><br>100 g<br>200 ml |
| 27.11.2018 WTOREK<br>Zupa: kalafiorowa zabielana śmietaną (1,2,3)<br>II Danie: kotlet z piersi kurczaka<br>panierowany (2,4)<br>ziemniaki<br>Surówka: sałata lodowa z sosem<br>czosnkowym (3)<br>Kompot: z wiśni<br>*Kalorie:752 kcal* | <br>300 ml<br>100 g<br><br>100 g<br>100 g<br><br>200 ml | 04.12.2018 WTOREK<br>Zupa: jarzynowa zabielana śmietaną (1,3)<br>II Danie: makaron z sosem carbonara<br>(szynka wędzona, śmietana, żółty<br>ser) (2,3)<br>Kompot: z czarnej porzeczki<br>Owoc: jabłko<br>*Kalorie:662 kcal* | <br>300 ml<br>200 g<br><br><br>200 ml<br>1 szt. |
| 28.11.2018 ŚRODA<br>Zupa: szczawiowa z jajkiem zabielana<br>śmietaną (1,3,4)<br>II Danie: filet z indyka w sosie<br>śmietanowym (2,3)<br>kasza jaglana<br>Surówka: z marchwi i jabłka z żurawiną<br>Kompot: z czerwonej porzeczki<br>*Kalorie:* 493 kcal | <br>300 ml<br><br>100 g<br><br>100 g<br>100 g<br>200 ml | 05.12.2018 ŚRODA<br>Zupa: pieczarkowa zabielana śmietaną (1,3)<br>II Danie: pieczeń ze schabu w sosie<br>własnym (2)<br>kasza gryczana<br>Surówka: buraczki zasmażane (2)<br>Kompot: z wiśni<br>*Kalorie:607 kcal* | <br>300 ml<br>100 g<br><br>100 g<br>100 g<br>200 ml |
| 29.11.2018 CZWARTEK<br>Zupa: pomidorowa z makaronem zabielana<br>śmietaną (1,3)<br>II Danie: złociste kotlety z miruny z zieloną<br>pietruszką (2,4,5)<br>ziemniaki<br>Surówka: z kiszonej kapusty<br>Kompot: z truskawek (7)<br>*Kalorie:718 kcal* | <br>300 ml<br><br>100 g<br><br>100 g<br>100 g<br>200 ml | 06.12.2018 CZWARTEK<br>Zupa: z zielonego groszku zabielana<br>śmietaną (1,3)<br>II Danie gołąbki z mięsem i ryżem w sosie<br>pomidorowym (2,3)<br>ziemniaki<br>Kompot: z truskawek (7)<br>*Kalorie:708 kcal* | <br>300 ml<br><br>100 g<br><br>100 g<br>200 ml |
| 30.11.2018 PIĄTEK<br>Zupa: fasolowa (1)<br>II Danie: ryż zapiekany z jabłkiem<br>i cynamonem polany jogurtem<br>naturalnym (3)<br>Herbata miętowa<br>Owoc: banan<br>Kalorie: 659 kcal | <br>300 ml<br>200 g<br><br><br>200 ml<br>1 szt. | 07.12.2018 PIĄTEK<br>Zupa: krem z pora cebuli i ziemniaków<br>zabielany śmietaną (1,3)<br>II Danie: filet z dorsza w cieście (2,4,5)<br>ziemniaki<br>Surówka: z kiszonej kapusty i marchwi<br>Herbata miętowa<br>*Kalorie:482 kcal* | <br>300 ml<br><br>100 g<br>100 g<br>100 g<br>200 ml |

***Produkty powodujące alergie: 1-seler, 2-gluten, 3-produkty pochodne mleka, 4-jajka, 5-ryba, 6-gorczyca, 7-truskawki, 8-miód***

**Jadłospis może ulec zmianie.**