

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

OD 11.09 - DO 15.09.2017

Poniedziałek 11.09.2017	Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki Zrazy mielone wieprzowe w sosie własnym Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem świeżym Kasza jęczmienna, perłowa Napój cytrynowy Jabłko	300 ml 119 kcal 100 g 265 kcal 80 g 13 kcal 120 g 227 kcal 200 ml 37 kcal 1 szt 51 kcal	729 kcal
Wtorek 12.09.2017	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki Pierogi z twarogiem polane sosem truskawkowym Kompot z truskawek Banan	300 ml 167 kcal 200 g 384 kcal 200 ml 40 kcal 1 szt 98 kcal	689 kcal
Środa 13.09.2017	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i natką Gulasz wieprzowy z warzywami Sałatka z buraczków Ziemniaki z koperkiem Kompot z malin Winogrona	300 ml 153 kcal 110 g 256 kcal 80 g 46 kcal 200 g 150 kcal 200 ml 38 kcal 1 szt 48 kcal	691 kcal
Czwartek 14.09.2017	Krem z brokułów z groszkiem ptysiowym Gulasz wołowy Marchewka mini Ziemniaki z koperkiem Kompot wieloowocowy Marchewka	300 ml 219 kcal 110 g 176 kcal 80 g 99 kcal 200 g 150 kcal 200 ml 46 kcal 50 g 10 kcal	700 kcal
Piątek 15.09.2017	Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki Pulpet rybny w sosie śmietankowym Surówka z kiszanej kapusty i marchwi Ziemniaki z koperkiem Kompot z jabłek Śliwka	300 ml 266 kcal 120 g 147 kcal 80 g 47 kcal 200 g 150 kcal 200 ml 45 kcal 1 szt 14 kcal	669 kcal