

JADŁOSPIS TYGODNIOWY OD 25.09 - DO 29.09.2017

<p>Poniedziałek 25.09.2017</p>	<table> <tr> <td>Zupa ziemniaczana z porami, z zielenią</td> <td>300 ml</td> <td>216 kcal</td> </tr> <tr> <td>Schab duszony w sosie własnym</td> <td>110 g</td> <td>230 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fasolka szparagowa</td> <td>80 g</td> <td>86 kcal</td> </tr> <tr> <td>Ziemniaki z koperkiem</td> <td>200 g</td> <td>150 kcal</td> </tr> <tr> <td>Kompot wieloowocowy</td> <td>200 ml</td> <td>46 kcal</td> </tr> <tr> <td>Nektarynka</td> <td>1 szt</td> <td>35 kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><b>763 kcal</b></td> </tr> </table>	Zupa ziemniaczana z porami, z zielenią	300 ml	216 kcal	Schab duszony w sosie własnym	110 g	230 kcal	Fasolka szparagowa	80 g	86 kcal	Ziemniaki z koperkiem	200 g	150 kcal	Kompot wieloowocowy	200 ml	46 kcal	Nektarynka	1 szt	35 kcal			<b>763 kcal</b>
Zupa ziemniaczana z porami, z zielenią	300 ml	216 kcal																				
Schab duszony w sosie własnym	110 g	230 kcal																				
Fasolka szparagowa	80 g	86 kcal																				
Ziemniaki z koperkiem	200 g	150 kcal																				
Kompot wieloowocowy	200 ml	46 kcal																				
Nektarynka	1 szt	35 kcal																				
		<b>763 kcal</b>																				
<p>Wtorek 26.09.2017</p>	<table> <tr> <td>Barszcz biały z ziemniakami ,białą kielb</td> <td>300 ml</td> <td>165 kcal</td> </tr> <tr> <td>Filet z kurczaka panierowany</td> <td>100 g</td> <td>236 kcal</td> </tr> <tr> <td>Sałatka z buraczków z jabłkiem</td> <td>80 g</td> <td>44 kcal</td> </tr> <tr> <td>Ziemniaki z koperkiem</td> <td>200 g</td> <td>150 kcal</td> </tr> <tr> <td>Kompot z jabłek</td> <td>200 ml</td> <td>43 kcal</td> </tr> <tr> <td>Winogrona</td> <td>1 szt</td> <td>48 kcal</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td><b>686 kcal</b></td> </tr> </table>	Barszcz biały z ziemniakami ,białą kielb	300 ml	165 kcal	Filet z kurczaka panierowany	100 g	236 kcal	Sałatka z buraczków z jabłkiem	80 g	44 kcal	Ziemniaki z koperkiem	200 g	150 kcal	Kompot z jabłek	200 ml	43 kcal	Winogrona	1 szt	48 kcal			<b>686 kcal</b>
Barszcz biały z ziemniakami ,białą kielb	300 ml	165 kcal																				
Filet z kurczaka panierowany	100 g	236 kcal																				
Sałatka z buraczków z jabłkiem	80 g	44 kcal																				
Ziemniaki z koperkiem	200 g	150 kcal																				
Kompot z jabłek	200 ml	43 kcal																				
Winogrona	1 szt	48 kcal																				
		<b>686 kcal</b>																				
<p>Środa 27.09.2017</p>	<table> <tr> <td>Zupa jarzynowa z ziemniakami, z zielenią</td> <td>300 ml</td> <td>168 kcal</td> </tr> <tr> <td>Makaron z twarogiem i truskawkami</td> <td>220 g</td> <td>399 kcal</td> </tr> <tr> <td>Salata lodowa</td> <td>80 g</td> <td>15 kcal</td> </tr> </table>	Zupa jarzynowa z ziemniakami, z zielenią	300 ml	168 kcal	Makaron z twarogiem i truskawkami	220 g	399 kcal	Salata lodowa	80 g	15 kcal												
Zupa jarzynowa z ziemniakami, z zielenią	300 ml	168 kcal																				
Makaron z twarogiem i truskawkami	220 g	399 kcal																				
Salata lodowa	80 g	15 kcal																				

	Kompot z wiśni	200 ml	49 kcal
	Banan	1 szt	98 kcal
			<b>729 kcal</b>
Czwartek 28.09.2017	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i natka p	300 ml	163 kcal
	Bitka wieprzowa w sosie własnym	110 g	318 kcal
	Marchewka z groszkiem	90 g	93 kcal
	Ziemniaki z koperkiem	200 g	150 kcal
	Kompot ze śliwek	200 ml	48 kcal
	Gruszka	1 szt	62 kcal
			<b>833 kcal</b>
Piątek 29.09.2017	Barszcz ukraiński z ziemniakami i natką pietruszki	300 ml	238 kcal
	Pulpet rybny w sosie śmietankowym	140 g	192 kcal
	Surówka z kapusty pekińskiej, ogórków i papryki	80 g	19 kcal
	Ziemniaki z koperkiem	200 g	150 kcal
	Napój cytrynowy	200 ml	37 kcal
	Nektarynka	1 szt	35 kcal
			<b>671 kcal</b>