Jadłospis Nr 10 dekadowy

13.01.2020-24.01.2020			
13.01.2020.12.2019 Poniedziałek **Zupa:** żurek z klopsikami zabielany śmietaną (1,2,3) **II Danie:** makaron z sosem pomidorowo-czosnkowym posypany serem gouda (2,4) **Kompot:** z czarnej porzeczki **Kalorie: 441 kcal**	Gramatura 300 g 200 g 200 ml	**20.01.2020 Poniedziałek** **Zupa:** z zielonego groszku z zieloną pietruszką (1,3) **II Danie:** pierogi z mięsem okraszone boczkiem z cebulą **Surówka:** z czerwonej kapusty **Kompot:** z czarnej porzeczki **Kalorie: 795 kcal**	Gramatura 300 ml 200 g 100 g 200 ml
14.01.2020 Wtorek **Zupa:** brokułowa zabielana śmietaną (1,3) **II Danie:** kotlet schabowy panierowany ziemniaki **Surówka:** marchewka z fasolką szparagową duszona (2) **Kompot:** ze śliwki **Kalorie: 877 kcal**	Gramatura 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml	**21.01.2020 Wtorek** **Zupa:** ogórkowa z koperkiem zabielany śmietaną (1,3) **II Danie:** ryż z warzywami i z kurczakiem **Surówka:** z sałaty lodowej z sosem czosnkowym **(3)** **Kompot:** z wiśni **Kalorie: 554 kcal**	Gramatura 300 ml 200 g 100 g 200 ml
15.01.2020 Środa **Zupa:** rosół z makaronem (1,2) **II Danie:** kurczak w potrawce (2,3) ryż **Surówka:** z marchwi i jabłka i żurawiny **Kompot:** z wiśni **Kalorie: 500 kcal**	Gramatura 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml	**22.01.2020 Środa** **Zupa:** pomidorowa z makaronem zabielana śmietana (1,3) **II Danie:** kotlet mielony z karkówki (2,4) ziemniaki **Surówka:** z buraków i jabłka **Kompot:** ze śliwek **Kalorie: 839 kcal**	Gramatura 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml
16.01.2020 Czwartek **Zupa:** szczawiowa z jajkiem zabielana śmietaną (1,3,4) **II Danie:** gulasz z mięsa wołowego (2) kasza jęczmienna **Surówka:** z buraków i jabłek **Kompot:** z czerwonej porzeczki **Kalorie: 593 kcal**	Gramatura 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml	**23.01.2020 Czwartek** **Zupa:** gulaszowa z kawałkami mięsa wołowego (1,2,3) **II Danie:** makaron ze szpinakiem posypane żółtym serem (2,3) **Kompot:** z czerwonej porzeczki **Kalorie: 468 kcal**	Gramatura 300 ml 200 g 200 ml
17.01.2020 Piątek **Zupa:** pomidorowa z ryżem zabielana śmietaną (1,3) **II Danie:** filet z dorsza (2,4,5) ziemniaki **Surówka:** z kapusty kiszonej z marchewką **Herbata miętowa** **Kalorie: 708 kcal**	Gramatura 300 ml 100 g 100 g 100 g 200 ml	**24.01.2020 Piątek** **Zupa:**porowa z zieloną pietruszką zabielana śmietaną (1) **II Danie:** filet z miruny w cieście (2,4,5) ziemniaki **Surówka:** z kapusty kiszonej z papryką i marchewką **Herbata miętowa** **Kalorie: 723 kcal**	Gramatura 300 ml 100 g 100 g 100 g 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