



## **Jadłospis**

**Od 3.10.2022 r. do 7.10.2022 r.**

kaloryczność 779-953 kcl

B-21.7-43.3g

T -28.9-33.7g

W-97.4-140.7g

### **Poniedziałek**

Zupa z lanym ciastem na wyw drobiowym (1,3,9)  
grillowany kurczak gyros, ryż z kurkumą na sypko  
surówka z kapusty pekińskiej, ogórka , kukurydzy  
pomidorka,w sosie czosnkowym (7)

**kompot owocowy**

**Danon Actimel**

### **Wtorek**

Zupa jarzynowa z marchewką i pietruszką, kalafiorem  
brokułem, ziemniakami (1,7)  
makaron pełnoziarnisty z sosem  
truskawkowo-jogurtowym(1,3,7)

**kompot owocowy**

**banan**

### **Środa**

Rosół drobiowy z makaronem(1,3,9)z zieloną pietruszką  
połędwiczkę wieprzową w sosie śmietanowym  
ziemniaczki pieczone w piecu(1,7,3)  
surówka Colesław (7)

**sok jabłkowy 100%**

### **Czwartek**

Krem soczewicowo-grochowy z groszkiem ptysiowym(1,3,7,9)  
gołąbki w sosie pomidorowym (1,7,3)

**bagietka pszenna**

**kompot owocowy**

**śliwka**

### **Piątek**

Pomidorowa z makaronem, zabieleną(1,3,7,9)  
ziemniaki, paluszki rybne z mintaja (2 szt)  
surówka z selera z rodzynkami z jogurtem (1,3,4,6,7)

**kompot owocowy**

**gruszka**

