

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21.11.2022  poniedziałek | Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml, 320 kcal-1 339,7 kJ  Klopsiki drobiowe w sosie koperkowym 160g  Ziemniaki puree 250g  Groszek z marchewką oprószaną 100g,  750 kcal-3140,1 kJ  Woda 200 ml  1,3,7,9 | 28.11.2022  poniedziałek | Zupa barszcz zabielany z warzywam250 ml,310 kcal-1297,9 kJ  Gulasz wieprzowy z pieczarkami 160g  Kasza gryczana 250g  Surówka z marchewki z jogurtem naturalnym 100g,  720 kcal-3014,49 kJ  Woda 200 ml  1,3,7,9,10 |
| 22.11.2022  wtorek | **Zupa z fasolki szparagowej** 250 ml, 320 kcal-1339,7 kJ  **Pieczeń rzymska w sosie pieczeniowym** 160g  **Kasza gryczana** 250g  **Buraczki tarte** 100g,  800 kcal-3349,44 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9,10 | **29.11.2022**  **wtorek** | **Zupa ogórkowa z warzywami** 250 ml, 300 kcal-1256,04 kJ  **Kotlet de volaille z serem** 160g  **Ziemniaki puree** 250g  **Surówka colesław** 100g,  730 kcal-3056,36 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 |
| 23.11.2022  środa | **Zupa żurek z jajem gotowanym**  250 ml, 350 kcal-1465,38 kJ  **Spaghetti bolognese z tartym serem** 520g,  700 kcal-2930,76 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 | **30.11.2022**  **środa** | **Zupa klopsikowa z warzywami** 250 ml, 330 kcal-1381,64 kJ  **Makaron ze szpinakiem, kurczakiem curry i suszonymi pomidorami** 500g,  680 kcal-2847,02 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 |
| 24.11.2022  czwartek | **Zupa rosół z makaronem** 250 ml, 310 kcal-1297,9 kJ  **Pierś duszona z kurczaka w sosie własnym** 160g  **Ziemniaki puree** 250g  **Fasolka szparagowa z bułką tartą** 100g,  730 kcal-3056,36 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 | **03.12.2022**  **czwartek** | **Zupa jarzynowa z warzywami** 250 ml, 340 kcal-1423,51 kJ  **Udko pieczone z kurczaka** 160g  **Ziemniaki puree** 250g  **Surówka pekińska** 100g,  720 kcal,3014,49 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,7,9 |
| 25.11.2022  piątek | **Zupa krem z dyni** 250 ml, 320 kcal-1339,77 kJ  **Pulpety rybne w sosie potrawkowym** 160g  **Ziemniaki puree** 250g  **Surówka z kiszonej kapusty** 100g,  720 kcal-3014,49 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,4,7,9 | **02.12.2022**  **piątek** | **Zupa krem z białych warzyw** 250 ml, 310 kcal1297,9 kJ  **Dorsz z pieca** 160g  **Ziemniaki puree** 250g  **Surówka z białej kapusty** 100g  700 kcal-2930,76 kJ  **Woda** 200 ml  1,3,4,7,9 |