

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 16.01.2023poniedziałek | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml, 320 kcal-1339,7 kJKotlet schabowy panierowany 100gZiemniaki puree 200gSurówka colesław 150g800 kcal-3349,4 kJWoda 200 ml1,3,7,9 | 23.01.2023poniedziałek | Zupa ogórkowa z warzywami 350 ml, 320 kcal-1339,7 kJSchab tęczowy 100g Sos ziołowy 50mlKasza 200gSurówka z białej kapusty 150g680 kcal-2847,02 kJWoda 200 ml1,3,7,9 |
| 17.01.2023wtorek | **Zupa krupnik** 350 ml, 320 kcal-1339,7 kJ**Kotlet mielony** 100g**Sos pieczarkowy** 50ml**Ziemniaki puree** 200g**Buraczki** 150g800 kcal-3349,4 kJ**Woda** 200 ml1,3,7,9 | **24.01.2023****wtorek** | **Zupa rosół z makaronem** 350 ml, 330 kcal-1381,64 kJ**Gołąbki** 100g**Sos pomidorowo-bazyliowy** 50ml**Ziemniaki puree** 200g**Surówka z sałaty pekińskiej z tartą marchewką** 150g,800 kcal-3349,44 kJ**Woda** 200 ml1,3,7,9 |
| 18.01.2023środa | **Zupa żurek z białą kiełbasą i jajkiem gotowanym** 350 ml, 350 kcal-1465,38 kJ**Spaghetti z sosem bolognese i tartym serem** 420g, 700 kcal-2930,8 kJ **Woda** 200 ml1,3,7,9 | **25.01.2023****środa** | **Zupa kapuśniak z kiełbaską śląską** 350 ml, 310 kcal-1297,9 kJ**Racuchy z jabłkami i sosem owocowym** 420g,680 kcal-2847,02 kJ **Woda** 200 ml1,3,7,9 |
| 19.01.2023czwartek |  **Zupa barszcz ukraiński** 350 ml, 330 kcal-1381,64 kJ**Pieczeń rzymska** 100g**Sos własny** 50ml**Kasza gryczana** 200g**Surówka z marchewki** 150g730 kcal-3056,4 kJ **Woda** 200 ml1,3,7,9 | **26.01.2023****czwartek** | **Zupa brokułowa** 350 ml, 340 kcal-1423,51 kJ**Szaszłyk drobiowy z warzywami** 100g**Czerwony ryż** 200g**Sałatka szwedzka** 150g,720 kcal,3014,49 kJ **Woda** 200 ml 1,3,7,9 |
| 20.01.2023piątek | **Zupa krem z cukinii** 350 ml, 330 kcal-1381,64 kJ**Pulpety rybne** 100g**Sos koperkowy** 50ml**Ziemniaki puree** 200g**Surówka z kiszonej kapusty** 150g680 kcal-2847,02 kJ **Woda** 200 ml1,3,4,7,9 | **27.01.2023****piątek** | **Zupa pieczarkowa z makaronem** 350 ml, 310 kcal-1297,9 kJ**Zapiekanka ziemniaczano-warzywna z tartym serem** 100g420g, 700 kcal-2930,8 kJ **Woda** 200 ml1,3,7,9 |