

## Jadłospis dekadowy nr 6

**13.11.2023 – 24.11.2023**

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <p><b>13.11.2023 PONIEDZIAŁEK</b><br/> <b>Zupa:</b> krupnik z kaszy jęczmiennej posypyany natką pietruszki (1,)<br/> <b>II Danie:</b> makaron świderki z sosem bolońskim (2)<br/> <b>Kompot:</b> z czarnej porzeczki<br/> <b>Kalorie:</b> 750 kcal</p>   | <p>300 ml<br/>250 g<br/>200 ml</p>                     | <p><b>20.11.2023 PONIEDZIAŁEK</b><br/> <b>Zupa:</b> pomidorowa z makaronem, zabieleną śmietaną, posypana natką pietruszki (1,3)<br/> <b>II Danie:</b> kotlet schabowy panierowany ziemniaki (2,4)<br/> <b>Surówka:</b> z marchewki i groszku<br/> <b>Kompot:</b> z czerwonej porzeczki<br/> <b>Kalorie:</b> 790 kcal</p>                   | <p>300 ml<br/>100 g<br/>100 g<br/>100 g<br/>200 ml</p> |
| <p><b>14.11.2023 WTOREK</b><br/> <b>Zupa:</b> kalafiorowa zabieleną śmietaną, posypana natką pietruszki (1,3)<br/> <b>II Danie:</b> kotlet z piersi kurczaka panierowany (2,4) ziemniaki<br/> <b>Surówka:</b> z kapusty pekińskiej<br/> <b>Kompot:</b> z wiśni<br/> <b>Kalorie:</b> 760 kcal</p> | <p>300 ml<br/>100 g<br/>100 g<br/>100 g<br/>200 ml</p> | <p><b>21.11.2023 WTOREK</b><br/> <b>Zupa:</b> jarzynowa zabieleną śmietaną, posypana natką pietruszki (1,3)<br/> <b>II Danie:</b> pierogi ruskie okraszone boczkiem i cebulką (2)<br/> <b>Owoc</b><br/> <b>Kompot:</b> z wiśni<br/> <b>Kalorie:</b> 840 kcal</p>   | <p>300 ml<br/>250 g<br/>1 szt.<br/>200 ml</p>          |
| <p><b>15.11.2023 ŚRODA</b><br/> <b>Zupa:</b> ogórkowa zabieleną śmietaną, posypana natką pietruszki (1,3)<br/> <b>II Danie:</b> klopsiki drobiowe w sosie koperkowym (2,4)<br/> Ryż<br/> <b>Surówka:</b> z marchwi i jabłka<br/> <b>Kompot:</b> ze śliwek<br/> <b>Kalorie:</b> 740 kcal</p>      | <p>300 ml<br/>100 g<br/>100 g<br/>100 g<br/>200 ml</p> | <p><b>22.11.2023 ŚRODA</b><br/> <b>Zupa:</b> kapuśniak z kiszonej kapusty z kielbasą (1)<br/> <b>II Danie:</b> kotlet mielony (2,4) ziemniaki<br/> <b>Surówka:</b> z buraczków<br/> <b>Kompot:</b> z wiśni<br/> <b>Kalorie:</b> 850 kcal</p>   | <p>300 ml<br/>100 g<br/>100 g<br/>100 g<br/>200 ml</p> |
| <p><b>16.11.2023 CZWARTEK</b><br/> <b>Zupa:</b> grochowa z kielbasą (1)<br/> <b>II Danie:</b> naleśniki z serem polane musem truskawkowym (2,3,4)<br/> <b>Kompot:</b> wieloowocowy<br/> <b>Kalorie:</b> 770 kcal</p>   | <p>300 ml<br/>250 g<br/>200 ml</p>                     | <p><b>23.11.2023 CZWARTEK</b><br/> <b>Zupa:</b> szpinakowa zabieleną śmietaną (1,3)<br/> <b>II Danie:</b> gulasz z karkówki (2)<br/> Kasza jagłana<br/> <b>Surówka:</b> z ogórków kiszonych<br/> <b>Kompot:</b> ze śliwek<br/> <b>Kalorie:</b> 750 kcal</p>  | <p>300 ml<br/>100 g<br/>100 g<br/>100 g<br/>200 ml</p> |
| <p><b>17.11.2023 PIĄTEK</b><br/> <b>Zupa:</b> krem z dyni zabieleny śmietaną (1,3)<br/> <b>II Danie:</b> kotlety rybne (2,4,5)<br/> Ziemniaki<br/> <b>Surówka:</b> z kiszonej kapusty, marchewki i jabłka<br/> <b>Herbata:</b> miętowa z cytryną<br/> <b>Kalorie:</b> 780 kcal</p>               | <p>300 ml<br/>100 g<br/>100 g<br/>100 g<br/>200 ml</p> | <p><b>24.11.2023 PIĄTEK</b><br/> <b>Zupa:</b> z serków topionych z makaronem, zabieleną śmietaną, posypana koperkiem (1,2,3)<br/> <b>II Danie:</b> filet z miruny w cieście (2,3,4,5)<br/> Ziemniaki<br/> <b>Surówka:</b> z kiszonej kapusty z papryką i jabłkiem<br/> <b>Herbata:</b> miętowa z cytryną<br/> <b>Kalorie:</b> 860 kcal</p> | <p>300 ml<br/>100 g<br/>100 g<br/>100 g<br/>200 ml</p> |

**Produkty powodujące alergie: 1-seler, 2-gluten, 3-produkty pochodne mleka, 4-jajka, 5-ryba, 6-gorczyca, 7-truskawki, 8-miód**

**Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie**