

## JADŁOSPIS

DATA	NAZWA POTRAWY	ENERGIA (KAL)	BIAŁKO OGÓLEM	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 25.11.2024	Lekka czekolada na mleku 200 g, kanapki z masłem, żółtym serem, pasztetem sojowym, ogórkiem, kielkami rzodkiewki /1,7/160 g	998,20	29,87	29,12	39,00
	Pomidorowa z makaronem zabieleną /1,7,9/ 250 g	152,00	7,50	3,50	23,80
	Kopytka /1,3/ 150 g	197,83	5,35	0,69	43,87
	Gulasz ze schabu z kolorowymi warzywami 170g/1/	331,05	19,92	26,02	5,42
	Napój owocowy 200 ml	86,00	0,51	0,23	28,64
<b>WTOREK</b> 26.11.2024	Herbata z cytryną 200 g, kanapki z masłem, szynką papryką, pomidorem, twarogiem z jagodami /1,3,7, / 160 g	1006,80	28,99	31,90	39,00
	Rosolnik z zacierką /7,9,3/ 250 g	68,18	3,25	2,31	9,91
	Ziemniaki z koperkiem 200 g	150,15	3,71	0,20	35,69
	Kotlet z piersi siekany pieczony /1,3/ 100 g	268,00	20,90	19,20	6,90
	Marchewka z groszkiem /7, /100 g	35,04	1,52	0,19	9,65
	Kompot wieloowocowy 200 ml	118,00	0,51	0,23	28,64
<b>ŚRODA</b> 27.11.2024	Płatki kulki na mleku 200 g, bułka maślana z masłem, żółtym serem, rzodkiewką, papryką dżemem owocowym /1,7, / 180 g	1101,00	32,05	33,10	41,00
	Zupa z dyni zabieleną /7,9, / 250 g	132,84	7,80	0,58	29,65
	Ziemniaki z koperkiem 180 g	150,15	3,71	0,20	35,69
	Kotlet mielony w panierce z sezamem 100 g/1,3,11/	225,07	12,99	11,59	18,71
	Buraczki z jabłkiem 100 g	61,43	2,35	0,15	15,11
	Kompot wieloowocowy 200 ml	118,00	0,51	0,23	28,64
<b>CZWARTEK</b> 28.11.2024	Napar z kwiatu głogu 200 g, kanapki z masłem, szynką, ogórkiem świeżym, ogórkiem kiszonym, serem gouda wędzonym /1,3,7, /160g ,	1000,12	28,97	32,90	41,00
	Zupa gołąbkowa /7,9/ 250 g	101,11	8,03	3,89	8,45
	Placki z jabłkami 270 g/1,3,7/	183,10	5,90	1,30	37,70
	Kompot wieloowocowy 200 ml	118,00	0,51	0,23	28,64
<b>PIĄTEK</b> 29.11.2024	Herbata wiśniowa 200g, chleb zwykły i graham z masłem, pastą jajeczną ze szczypiorkiem, wędliną z piersi kurczaka, sałatka z sosem winegret ze słonecznikiem 160 g /1,3,5,7/	890,00	31,00	18,00	62,00
	Barszcz czerwony zabieleny 250 g/7,9/	138,65	16,32	8,16	9,34
	Ziemniaki z koperkiem 180 g	150,15	3,71	0,20	35,69
	Burger z mintaja z warzywami 100 g/1,3,4/	256,00	15,00	18,00	10,00
	Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 100 g	61,71	1,00	5,30	7,24

FL. ... WYKONAWCZO-USŁUGOWA  
**DIETETYKA**  
 D. ... Drużba  
 78-230 Potęgowa  
 TEL. 0501 786 562  
 R. ... NIP 841-109-29-53