

## Jadłospis na październik 2017 r. z gramaturą na 1 porcję:

| Data               | Jadłospis   | Porcje do wydania   | Waga 1 porcji                              |
|--------------------|---|---|--|
| 01.10.2017         | -----   | -----   | -----                                      |
| 02.10.2017<br>pn.  | Zupa grochowa,<br>pierogi z serem i wiśnią w śmietanie,<br>herbata z cytryną i miodem, owoc                       | Zupa<br>knedle<br>herbata/owoc                            | 250ml<br>250g<br>200ml/...                 |
| 03.10.2017<br>wt.  | Pomidorowa z ryżem<br>kotlet schabowy, ziemniaki, mizeria<br>kompot, owoc   | Zupa<br>kotlet<br>ziemniaki<br>mizeria<br>kompot/owoc     | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 04.10.2017<br>śr.  | Żurek z jajkiem,<br>ryba w chrupiącej panierce, ziemniaki, surówka z<br>czerwonej kapusty,<br>napar miętowy, owoc | Zupa<br>ryba<br>ziemniaki<br>surówka<br>napar/owoc        | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 05.10.2017<br>czw. | Zupa kalafiorowa,<br>strogonow,kasza gryczana, marchewka mini,<br>sok owocowy, owoc                               | Zupa<br>strogonow<br>kasza<br>marchewka<br>sok/owoc       | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 06.10.2017<br>pt.  | Barszcz ukraiński,<br>kotlet jajeczny, ziemniaki, szpinak,<br>napar owocowy, owoc                                 | Zupa<br>kotlet<br>ziemniaki<br>szpinak<br>napar/owoc      | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 07.10.2017         | -----   | -----   | -----                                      |
| 08.10.2017         | -----   | -----   | -----                                      |
| 09.10.2017<br>pn.  | Krupnik,<br>kurczak z warzywami po chińsku, ryz,<br>herbata z cytryną i miodem, owoc                              | Zupa<br>kurczak z warzyw.<br>ryż<br>herbata/owoc          | 250ml<br>200g<br>150g<br>200ml/...         |
| 10.10.2017<br>wt.  | Ryżanka,<br>schab w sosie, ziemniaki, fasolka szparagowa,<br>sok owocowy, owoc                                    | Zupa<br>mieso z sosem<br>ziemniaki<br>fasolka<br>sok/owoc | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 11.10.2017<br>śr.  | Zupa z soczewicy,<br>naleśniki z serem i owocami w kisielu,<br>napar miętowy, owoc                                | Zupa<br>naleśniki<br>owoce w kisielu<br>napar/owoc        | 250ml<br>200g<br>100g<br>200ml/...         |
| 12.10.2017<br>czw. | Zupa neapolitańska,<br>kurczak pieczony, ziemniaki, pomidor z cebulką,<br>kompot, owoc                            | Zupa<br>kurczak<br>ziemniaki<br>pomidory<br>kompot/owoc   | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |

|                    |  |   |  |
|--------------------|--|---|--|
| 13.10.2017<br>pt.  | Zupa koperkowa,<br>miruna w cieście, ziemniaki, surówka z buraków,<br>napar owocowy, owoc  | Zupa<br>kotlet<br>ziemniaki<br>surówka<br>napar/owoc        | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 14.10.2017         | -----  | -----   | -----                                      |
| 15.10.2017         | -----  | -----   | -----                                      |
| 16.10.2017<br>pn.  | Zupa ogórkowa,<br>spaghetti z mięsem wołowym i żółtym serem w sosie<br>pomidorowym,<br>kompot, owoc                                | zupa<br>makaron<br>mięso z sosem<br>ser<br>kompot/owoc      | 250ml<br>150g<br>150g<br>50g<br>200ml/...  |
| 17.10.2017<br>wt.  | Zupa jarzynowa,<br>indyk w płatkach kukurydzianych, ziemniaki,<br>marchewka gotowana,<br>napar miętowy, owoc                       | Zupa<br>kotlet<br>ziemniaki<br>marchew<br>napar/owoc        | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 18.10.2017<br>śr.  | Kartoflanka z pomidorami,<br>gulasz z papryką, kasza jęczmienna, warzywa gotowane,<br>sok owocowy,owoc                             | Zupa<br>gulasz<br>kasza<br>warzywa<br>sok/owoc              | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 19.10.2017<br>czw. | Kapuśniak z kiszonej kapusty,<br>kotlet rybny, ziemniaki, surówka z selera,<br>napar owocowy/owoc                                  | Zupa<br>ryba<br>ziemniaki<br>surówka<br>napar/owoc          | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 20.10.2017<br>pt.  | Barszcz czerwony,<br>paszteciki z mięsem, surówka z marchewki z porem,<br>herbata z cytryną i miodem, owoc                         | Zupa<br>paszteciki<br>surówka<br>herbata/owoc               | 250ml<br>200g<br>100g<br>200ml/...         |
| 21.10.2017         | -----  | -----   | -----                                      |
| 22.10.2017         | -----  | -----   | -----                                      |
| 23.10.2017<br>pn.  | Pieczarkowa z ziemniakami,<br>szynka wołowa w sosie, kopytka, ogórek z pomidorem i<br>cebulką,<br>herbata z cytryną i miodem, owoc | Zupa<br>mięso z sosem<br>kopytka<br>surówka<br>herbata/owoc | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 24.10.2017<br>wt.  | Zupa zacierkowa,<br>gołąbki z mięsem w sosie pomidorowym, ziemniaki,<br>napar owocowy, owoc  | Zupa<br>gołąbki<br>ziemniaki<br>napar/owoc                  | 250ml<br>200g<br>150g<br>200ml/...         |
| 25.10.2017<br>śr.  | Zupa z brukselki,<br>ryba w panierce, ziemniaki, surówka z buraków,<br>sok owocowy, owoc   | Zupa<br>ryba<br>ziemniaki<br>surówka<br>sok/owoc            | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 26.10.2017<br>czw. | Zupa fasolowa,<br>makaron z serem i truskawkami,<br>napar miętowy, owoc  | Zupa<br>makaron<br>truskawki/ser<br>napar/owoc              | 250ml<br>150g<br>150g<br>200ml/...         |

|                   |  |   |  |
|-------------------|--|---|--|
| 27.10.2017<br>pt. | Zupa pomidorowa z makaronem,<br>filet z kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej<br>z brzoskwinia, ananasem i fasolą,<br>kompot, owoc | Zupa<br>filet<br>ziemniaki<br>surówka<br>kompot, owoc | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 28.10.2017        | -----  | -----   | -----                                      |
| 29.10.2017        | -----  | -----   | -----                                      |
| 30.10.2017<br>pn. | Zupa szczawiowa z jajkiem,<br>ryż z jabłkiem prażonym i serem,<br>napar miętowy, owoc  | Zupa<br>ryż<br>jabłko/ser<br>napar, owoc              | 250ml<br>150g<br>200g<br>200ml/...         |
| 31.10.2017<br>wt. | Kapuśniak ze słodkiej kapusty,<br>kotlet mielony, ziemniaki, buraki gotowane,<br>sok owocowy, owoc   | Zupa<br>kotlet<br>ziemniaki<br>buraki<br>sok/owoc     | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |