

## Jadłospis na miesiąc wrzesień 2018 r., z gramaturą na 1 osobę:

| Data             | Jadłospis  | Porcje do wydania  | Waga 1 porcji                              |
|------------------|--|--|--|
| 01.09.18         | -----  | -----  | -----                                      |
| 02.09.18         | -----  | -----  | -----                                      |
| 03.09.18         | -----  | -----  | -----                                      |
| 04.09.18<br>wt.  | Zupa jarzynowa,<br>spaghetti z mięsem wołowym i żółtym serem w sosie pomidorowym,<br>napar miętowy, owoc         | Zupa<br>makaron<br>mięso i sos<br>ser żółty<br>napar/owoc    | 250ml<br>150g<br>150g<br>50g<br>200ml/...  |
| 05.09.18<br>śr.  | Barszcz ukraiński,<br>kotlet schabowy, ziemniaki, mizeria<br>herbata z cytryną i miodem, owoc                    | Zupa<br>kotlet<br>ziemniaki<br>mizeria<br>herbata/owoc       | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 06.09.18<br>czw. | Zupa koperkowa,<br>kurczak z warzywami po chińsku, ryż,<br>kompot,owoc   | Zupa<br>kurczak<br>warzywa<br>ryż<br>kompot/owoc             | 250ml<br>100g<br>100g<br>150g<br>200ml/... |
| 07.09.18<br>pt.  | Zupa pieczarkowa z makaronem,<br>ryba w chrupiącej panierce, ziemniaki, surówka z buraków,<br>sok jabłkowy, owoc | Zupa<br>ryba<br>ziemniaki<br>surówka<br>sok/owoc             | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 08.09.18         | -----  | -----  | -----                                      |
| 09.09.18         | -----  | -----  | -----                                      |
| 10.09.18<br>pn.  | Zupa grochowa,<br>makaron z truskawkami i białym serem w śmietanie,<br>napar miętowy, owoc                       | Zupa<br>makaron<br>truskawki i śmietana<br>ser<br>napar/owoc | 250ml<br>150g<br>125g<br>75g<br>200ml/...  |
| 11.09.18<br>wt.  | Krupnik,<br>kotlet mielony, ziemniaki, marchewka z groszkiem,<br>sok owocowy, owoc                               | Zupa<br>kotlet<br>ziemniaki<br>marchew z gr.<br>sok/owoc     | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 12.09.18<br>śr.  | Zupa brokułowa,<br>szynka wołowa w sosie, kasza gryczana, buraki<br>gotowane, herbata z cytryną i miodem, owoc   | Zupa<br>szynka<br>kasza<br>buraki<br>herbata/owoc            | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 13.09.18<br>czw. | Barszcz czerwony,<br>pierogi z mięsem, ogórek z groszkiem, jabłkiem i<br>cebulką, napar owocowy, owoc            | Zupa<br>pierogi<br>surówka<br>napar/owoc                     | 250ml<br>200g<br>100g<br>200ml/...         |

|                  |   |  |  |
|------------------|---|--|--|
| 14.09.18<br>pt.  | Szczawiowa z jajkiem,<br>łosoś pieczony, ziemniaki, coleslaw,<br>kompot, owoc                                       | Zupa<br>ryba<br>ziemniaki<br>surówka<br>kompot/owoc            | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 15.09.18         | -----   | -----  | -----                                      |
| 16.09.18         | -----   | -----  | -----                                      |
| 17.09.18<br>pn.  | Fasolowa,<br>leniwe, surówka z marchewki i jabłka, herbata z<br>cytryna i miodem, owoc                              | Zupa<br>kluski<br>surówka<br>herbata/owoc                      | 250ml<br>200g<br>100g<br>200ml/...         |
| 18.09.18<br>wt.  | Zupa neapolitańska,<br>udko pieczone, ziemniaki, sałata z rzodkiewka i<br>szczypiorkiem w jogurcie,<br>kompot, owoc | Zupa<br>udko<br>ziemniaki<br>surówka<br>kompot/owoc            | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 19.09.18<br>śr.  | Zupa kalafiorowa,<br>klops w sosie, kasza bulgur, surówka po żydowsku,<br>napar miętowy, owoc                       | Zupa<br>klops<br>kasza<br>surówka<br>napar/owoc                | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 20.09.18<br>czw. | Zupa pomidorowa z makaronem,<br>indyk w płatkach kukurydzianych, ziemniaki, bukiet<br>warzyw,<br>sok owocowy, owoc  | Zupa<br>kotlet<br>ziemniaki<br>warzywa<br>sok/owoc             | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 21.09.18<br>pt.  | Ryżanka,<br>miruna w cieście naleśnikowym, ziemniaki, surówka z<br>selera,<br>napar owocowy, owoc                   | Zupa<br>ryba<br>ziemniaki<br>surówka<br>napar/owoc             | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 22.09.18         | -----   | -----  | -----                                      |
| 23.09.18         | -----   | -----  | -----                                      |
| 24.09.18<br>pn.  | Żurek z kiełbasą,<br>ryż z jabłkiem prażonym i morelą, oraz z serem<br>i śmietaną,<br>napar miętowy, owoc           | Zupa<br>ryż<br>jabłka prażone<br>ser i śmietana<br>napar, owoc | 250ml<br>150g<br>75g<br>100g<br>200ml/...  |
| 25.09.18<br>wt.  | Zupa z soczewicy,<br>gołąbki w sosie pomidorowym, ziemniaki,<br>kompot, owoc  | Zupa<br>gołąbki<br>ziemniaki<br>kompot/owoc                    | 250ml<br>150g<br>150g<br>200ml/...         |
| 26.09.18<br>śr.  | Zupa ogórkowa,<br>gulasz wołowy, kasza jęczmienna, pomidor z cebulką,<br>herbata z cytryną i miodem, owoc           | Zupa<br>gulasz<br>kasza<br>surówka<br>herbata/owoc             | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |

|                  |  |  |  |
|------------------|--|--|--|
| 27.09.18<br>czw. | Zupa zacierkowa,<br>paluszki rybne, ziemniaki, surówka z czerwonej<br>kapusty, sok owocowy, owoc     | Zupa<br>paluszki rybne<br>ziemniaki<br>surówka<br>sok/owoc | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 28.09.18<br>pt.  | Kapuśniak ze słodkiej kapusty,<br>indyk w sosie, makaron, fasolka szparagowa,<br>napar owocowy, owoc | Zupa<br>indyk<br>makaron<br>fasolka<br>napar/owoc          | 250ml<br>100g<br>150g<br>100g<br>200ml/... |
| 29.09.18         | -----  | -----  | -----                                      |
| 30.09.18         | -----  | -----  | -----                                      |