

# JADŁOSPIS

<b>PONIEDZIAŁEK .18. 11.2024r.</b>	<b>WTOREK 19.11.2024r.</b>	<b>ŚRODA 20.11.2024r.</b>	<b>CZWARTEK 21.11.2024r.</b>	<b>PIĄTEK 22.11.2024r.</b>
Rosół z makronem (1,9)	Krem dyniowy z mlekiem kokosowym (9)	Grochówka (9)	Krem porowy z grzankami (7,9)	Zupa jarzynowa (9)
Kluski kładzione z boczkiem i kiszona kapusta gotowaną (1,3)	Kotlet mielony z natką pietruszki (1,3,10)  Ziemniaczki puree z koperkiem(7)  Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7)	Sos boloński z pomidorami i warzywami , makaron (1,7,9)	Bitki wieprzowe w sosie własnym (1)  Kasza gryczana (1)  Sałata z jogurtem naturalnym (7)	Jajko gotowane w sosie beszamelowym (1,4,7)  Ziemniaki gotowane z koperkiem  Witaminowa surówka z ogórka i papryki (7)
Wartość kcal: 446 Białko: 22,6g Tłuszcze: 18,4g Węglowodany:49g	Wartość kcal: 427 Białko: 15,4g Tłuszcze: 24g Węglowodany:41g	Wartość kcal: 430 Białko: 15,7g Tłuszcze: 15,2g Węglowodany: 60,5g	Wartość kcal: 415 Białko: 18,5g Tłuszcze: 19g Węglowodany:50,1g	Wartość kcal: 428 Białko: 17,7g Tłuszcze: 18,6g Węglowodany:53g