

# Jadłospis listopad 2020

tydzień I

2-6.11.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA		pomidorowa z ryżem	koperkowa z makaronem	jarzynowa	kapuśniak z ziemniakami
DANIE MIĘSNE		pieczony na krucho schab w sosie własnym, kasza mazurska, surówka z czerwonej kapusty	spaghetti z kurczakiem w sosie serowym	indyk po węgiersku w tortilli, dip jogurtowy	dorsz panierowany, puree ziemniaczane, surówka z kiszanej kapusty
DANIE JARSKIE		dynia pieczona na sposób włoski z kolorowymi pomidorami, mini mozzarellą, pieczonymi ziemniakami	racuchy z jabłkami i banananami	tagliatelle z sosem jogurtowym na słodko i sosem truskawkowym	lasagne wegetariańskie z czerwoną soczewicą, szpinakiem, marchewką, zapieczone z mozzarellą
DESER		ciastko owsiane z bakaliami	tarta śliwkowa	pudding czekoladowy	mini pączki z cukrem pudrem

tydzień II

9-13.11.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	ogórkowa	rosół			
DANIE MIĘSNE	nuggetsy z kurczaka, pieczone ziemniaki, colesław	gołąbki z mięsem i ryżem w sosie pomidorowym , puree ziemniaczane			
DANIE JARSKIE	placki dyniowe, dip tzatziki	kotlety ziemniaczano - serowe z sosem koperkowym			
DESER	sezonowe owoce pod kokosową kruszonką	ryż zapieczony z jabłkami i cynamonem polany sosem jogurtowym			

tydzień III

16-20.11.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	krupnik	barszcz zabelany	kalafiorowa z ziemniakami	minestrone	pomidorowa z makaronem
DANIE MIĘSNE	pieczony indyk w kremowym sosie szpinakowym, kasza gryczana, mizeria	krokiety z mięsem	gulasz po węgiersku z plackami ziemniaczanymi	chickenburgery z sosem koktajlowym, kiszonym ogórkiem, rukolą i pomidorem	morszczuk w słoneczniku, pieczone ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem
DANIE JARSKIE	wrap z grillowanymi warzywami i humusem	pizzerka z mozzarellą, pieczarkami, oliwkami	ragu z warzyw, puree ziemniaczane	risotto dyniowe z parmezanem i maślanymi brokułami	panierowany camembert, pieczone ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem
DESER	drożdżówka z porzeczkami i kruszonką	szarlotka	naleśnik z twarożkiem i owocami	pieczone jabłko faszerowane granolą	pudding jaglany z owocami

## tydzień IV

23-27.11.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
ZUPA	rosół z makaronem	pieczarkowa	fasolowa tradycyjna	pomidorowa z makaronem	zacierkowa
DANIE MIĘSNE	kotlet schabowy, puree ziemniaczane, colesław	stripsy z zkurczak, pieczone ziemniaki, surówka z marchewki i jabłek	potrawka z kurczaka, kasza bulgur, kapusta zasmażana	indyk po chińsku z warzywami w sosie sweet chilli, ryż	dorsz w sezamie, puree ziemniaczane, surówka z kiszonej kapusty
DANIE JARSKIE	leczo, puree ziemniaczane, colesław	placki ziemniaczane z dipem jogurtowym	panierowany kalafior z dipem czosnkowym, kasza bulgur, kapusta zasmażana	makaron ryżowy z bambusem, grzybami mun, kiełkami fasoli mung w sosie sojowym	siekane kotleciki z warzyw
DESER	ciasto jogurtowe z truskawkami	jabłka w cieście naleśnikowym	drożdżówka z serem	budyń z owocami	ciasteczka maślane

tydzień V

30.11.

	PONIEDZIAŁEK				
ZUPA	ogórkowa				
DANIE MIĘSNE	kurczak po parysku w jajku, kasza jęczmienna wiejska, sałatka z pomidorów				
DANIE JARSKIE	twarogowe racuchy ze śmietanką na słodko				
DESER	smoothie zielone jabłuszko				