

JADŁOSPIS

09.03-13.03.2020 r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart.</u> <u>energetyczna</u>
PONIEDZIAŁEK 09.03	Zupa ogórkowa, makaron penne z sosem bolognese, kompot jabłkowy, serek danio.	592 kcal
ALERGENY	1,3,7,9	
WTOREK 10.03	Węgierska zupa gulaszowa, naleśniki z serem białym, jogurtem i cynamonem, świeże owoce (banan, pomarańcza, winogrono, kiwi), kompot jabłkowy.	687 kcal
ALERGENY	1,3,7,9	
ŚRODA 11.03	Rosół drobiowo-wołowy, ziemniaki z koperkiem, pierś z kurczaka zapiekana w ziołach, sałatka szpinakowa w sosie jogurtowo-czosnkowym, kompot owocowy.	734 kcal
ALERGENY	1,3,7,9	
CZWARTEK 12.03	Barszcz czerwony zabieleny, kasza bulgur, bitka wołowa, sałatka colesław, kisiel.	531 kcal
ALERGENY	1,7,9	
PIĄTEK 13.03	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym / grzankami, ziemniaki ze szczypiorkiem, frykadelki rybne z koperkiem, bukiet warzyw gotowanych, kompot owocowy.	403 kcal
ALERGENY	1,3,4,7,9	

Składniki potraw dostępne u intendentki.

wielkość porcji :

zupa- 250-300 ml

ziemniaki-180-200 g

kasza, ryż- 130-150 g

porcja mięsa, ryby- 90-100 g

surówka- 80-100 g

kompot, lemoniada , herbata, sok 200 ml

