

# JADŁOSPIS

13.01-17.01.2020 r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart. energetyczna</u>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 13.01	Zupa z czerwonej soczewicy, ryż na sypko, leczo, owoc, kompot owocowy.	535 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,7,9</b>	
<b>WTOREK</b> 14.01	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym, ziemniaki, udko pieczone z kurczaka, surówka z sałaty lodowej, papryki i pomidorów, kompot owocowy.	688 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,7,9,10</b>	
<b>ŚRODA</b> 15.01	Krupnik z kaszy jaglanej, makaron z indykiem, szpinakiem i serkiem, soczek.	554 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,7,9</b>	
<b>CZWARTEK</b> 16.01	Rosół drobiowo-wołowy, pierś z kurczaka zapiekana w ziołach, ziemniaki, buraczki na ciepło, kompot owocowy.	735 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,7,9</b>	
<b>PIĄTEK</b> 17.01	Zupa fasolowa, ziemniaki, filet z mintaja, surówka z kapusty kiszzonej i papryki, kompot owocowy.	721 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,7,9</b>	

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- 200 ml