

JADŁOSPIS

14.09-18.09.2020 r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart.</u> <u>energetyczna</u>
PONIEDZIAŁEK 14.09	Gulasz wołowy z warzywami, kasza bulgur, sałatka colesław, kompot owocowy.	358 kcal
ALERGENY	1, 7, 9	
WTOREK 15.09	Kotlet z piersi kurczaka w panierce kukurydzianej, puree ziemniaczane, bukiet warzyw gotowanych, kisiel.	438 kcal
ALERGENY	1, 3, 7, 9	
ŚRODA 16.09	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty kiszzonej, sok z pierwszego tłoczenia.	507 kcal
ALERGENY	1, 3, 7, 9	
CZWARTEK 17.09	Szaszłyk drobiowy, ryż na sypko, kompot owocowy, actimel.	431 kcal
ALERGENY	1,7	
PIĄTEK 18.09	Frykadelki rybne z koperkiem, ziemniaki, mizeria w sosie jogurtowym, kompot owocowy.	345 kcal
ALERGENY	1, 3, 4, 7	

Składniki potraw dostępne u intendentki.

wielkość porcji :

zupa- 250-300 ml

ziemniaki-170-190 g

kasza, ryż- 130-150 g

porcja mięsa, ryby- 90-100 g

surówka- 80-100 g

kompot, lemoniada , herbata, sok 200 ml