

JADŁOSPIS

21.12.- 22.12.2020r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart. energetyczna</u>
PONIEDZIAŁEK 21.12	Zapiekanka makaronowa z mięsem mielonym, kompot owocowy.	594 kcal
ALERGENY	1,3,7	
WTOREK 22.12	Kluski leniwe z bułką tarta, jabłko pieczone, kompot owocowy.	514 kcal
ALERGENY	1,3,7	

Składniki potraw dostępne u intendentki.

wielkość porcji :

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

Jadłospis może ulec zmianie.