

JADŁOSPIS

12.10-16.10.2020r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart.</u> <u>energetyczna</u>
PONIEDZIAŁEK 12.10	Spaghetti z sosem dyniowo-mięsnym z serem żółtym, kompot owocowy, jabłko.	406 kcal
ALERGENY	1,3,7	
WTOREK 13.10	Puree ziemniaczane z koperkiem, pierś z kurczaka w panierce kukurydzianej, buraczki na ciepło, kompot.	485 kcal
ALERGENY	1,3,7	
ŚRODA 14.10	Fasolka po bretońsku, kajzerka wieloziarnista, sok z pierwszego tłoczenia, jogurt.	620 kcal
ALERGENY	1,3,7,11	
CZWARTEK 15.10	Kasza jęczmienna, gulasz węgierski, surówka z kapusty pekińskiej, jabłek i marchwi w sosie majonezowym, kompot.	579 kcal
ALERGENY	1,3,7	
PIĄTEK 16.10	Ziemniaki z koperkiem, filet z ryby, surówka z ogórka kiszzonego i pomidorków koktajlowych w sosie śmietanowym, kompot owocowy.	403 kcal
ALERGENY	1,3,4,7	

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