

JADŁOSPIS

19.10-.23.2020r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart.</u> <u>energetyczna</u>
PONIEDZIAŁEK 19.10	Kotlet mielony z serem białym, ziemniaki, sałatka szpinakowa, kompot owocowy.	453 kcal
ALERGENY	1,3,7	
WTOREK 20.10	Makaron tagliatelle z sosem carbonara, jabłko, kompot owocowy.	544 kcal
ALERGENY	1,3,7	
ŚRODA 21.10	Udka pieczone z kurczaka, puree ziemniaczane, mini marchew gotowana, kompot owocowy.	574 kcal
ALERGENY	1,7	
CZWARTEK 22.10	Szaszłyk drobiowy, ryż na sypko, jogurt, kompot owocowy.	447 kcal
ALERGENY	1,7	
PIĄTEK 23.10	Filet z mintaja, ziemniaki z koperkiem, sałatka colesław, kompot owocowy.	332 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