

JADŁOSPIS

22.02 – 26.02.2021r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart. energetyczna</u>
PONIEDZIAŁEK 22.02	Makaron zapiekany z warzywami i serem żółtym, mandarynka, kompot owocowy.	568 kcal
ALERGENY	1,3,7,9	
WTOREK 23.02	Kotlet z piersi kurczaka w panierce kukurydzianej, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot owocowy.	558 kcal
ALERGENY	1,3,7	
ŚRODA 24.02	Polędwiczka wieprzowa w sosie własnym, kasza bulgur, surówka z ogórka kiszzonego, kompot owocowy,	542 kcal
ALERGENY	1,7,10	
CZWARTEK 25.02	Kotlet mielony wieprzowy, puree ziemniaczane z koperkiem, buraczki na ciepło, herbata z cytryną.	458 kcal
ALERGENY	1,3,7	
PIĄTEK 26.02	Filet z mintaja, puree ziemniaczane, sałatka szpinakowa, kompot owocowy.	359 kcal
ALERGENY	1,3,4,7	

Sporządziła: Wójcik Angelika

wielkość porcji :

- ziemniaki 180 g-190 g
- kasza, ryż 80 g-100 g
- porcja mięsa, ryby 90 g-100 g
- surówka 130 g-150 g
- kompot, lemoniada , herbata, sok 200 ml

Składniki potraw dostępne u intendentki.

Jadłospis może ulec zmianie.