

# JADŁOSPIS

01.03 – 05.03.2021r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart.</u> <u>energetyczna</u>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 01.03	Makaron z sem białym i musem truskawkowym, sałatka owocowa, kompot owocowy.	568 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,7</b>	
<b>WTOREK</b> 02.03	Kotlet schabowy, puree ziemniaczane, sałatka colesław, jogurt owocowy, herbata z cytryną.	683 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,7</b>	
<b>ŚRODA</b> 03.03	Gulasz wołowy, kasza gryczana, surówka z kapusty kiszanej, mandarynka, kompot owocowy.	592 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,7</b>	
<b>CZWARTEK</b> 04.03	Udko pieczone z kurczaka, puree ziemniaczane z koperkiem, mini marchew gotowana, kisiel.	570 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,7</b>	
<b>PIĄTEK</b> 05.03	Gulasz portugalski z ryby, ryż na sypko, surówka z ogórków kiszonych i pomidorków, kompot owocowy.	467 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,4,7,9</b>	

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 intendenci.

*Jadłospis może ulec zmianie.*