

JADŁOSPIS

5.10-9.10.2020r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart.</u> <u>energetyczna</u>
PONIEDZIAŁEK 05.10	Makaron świderki z serem białym, boczkiem i cebulką, surówka z kapusty kiszonej, kompot owocowy, banan.	524 kcal
ALERGENY	1,3,7	
WTOREK 06.10	Gulasz z szynki w sosie warzywnym, ziemniaki, sałatka szpinakowa, kompot owocowy, jogurt.	545 kcal
ALERGENY	1,7,9	
ŚRODA 07.10	Pierś z kurczaka zapiekana w ziołach, ziemniaki, sałata w sosie jogurtowo - śmietanowym, kompot owocowy.	359 kcal
ALERGENY	1,7	
CZWARTEK 08.10	Bitka wołowa, kasza bulgur, surówka z marchwi, jabłka i ananasa w sosie majonezowym, kompot owocowy.	425 kcal
ALERGENY	1,3,7	
PIĄTEK 09.10	Kotlet mielony z ryby, puree ziemniaczane z koperkiem, bukiet warzyw gotowanych, kompot owocowy.	341 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