

# JADŁOSPIS

08.03 - 12.03.2021r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart. energetyczna</u>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 08.03	Łazanki z kapustą i mięsem, jogurt owocowy, kisiel.	498kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,7,9</b>	
<b>WTOREK</b> 09.03	Gulasz z szynki w sosie pomidorowym, ziemniaki, sałatka wiosenna, kompot owocowy.	486 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,7,9,10</b>	
<b>ŚRODA</b> 10.03	Kotlet jajeczny, kasza bulgur, buraczki na ciepło, banan, kompot owocowy.	603 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,7,9</b>	
<b>CZWARTEK</b> 11.03	Pierś z kurczaka zapiekana w ziołach, puree ziemniaczane, surówka z marchwi, jabłek i ananasa, herbata z cytryną.	432 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,7,9</b>	
<b>PIĄTEK</b> 12.03	Makaron tagliatelle z łososiem, szpinakiem i serkiem, kompot owocowy.	480 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,4,7,9</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.**