

JADŁOSPIS

15.03 -19.03.2021r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart.</u> <u>energetyczna</u>
PONIEDZIAŁEK 15.03	Naleśniki z serem białym i polewą jogurtową, jabłko, kompot owocowy.	524 kcal
ALERGENY	1,3,7	
WTOREK 16.03	Bitka wołowa, puree ziemniaczane, sałatka szpinakowa w sosie jogurtowo - ziołowym, kompot owocowy.	373 kcal
ALERGENY	1,7,9	
ŚRODA 17.03	Szaszłyk drobiowy, ryż na sypko, koktajl truskawkowy.	397 kcal
ALERGENY	1,7	
CZWARTEK 18.03	Gołąbek w sosie pomidorowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z ogórka kiszzonego, herbata z cytryną.	470 kcal
ALERGENY	1,3,7,10	
PIĄTEK 19.03	Filet z ryby, ziemniaki opiekane, buraczki na ciepło, kompot owocowy.	429 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 intendenci.

Jadłospis może ulec zmianie.