

JADŁOSPIS

18.01 - 22.01.2021r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart.</u> <u>energetyczna</u>
PONIEDZIAŁEK 18.01	Leczo z cukini, ryż na sypko, mandarynka, jogurt naturalny, kompot owocowy.	383 kcal
ALERGENY	1,7,9	
WTOREK 19.01	Klopsik wieprzowy w sosie pomidorowym, ziemniaki, sałatka szpinakowa, jabłko, kompot owocowy.	600 kcal
ALERGENY	1,3,7,9	
ŚRODA 20.01	Piersz z kurczaka zapiekana w ziołach, kasza bulgur, buraczki na ciepło, jogurt owocowy, herbata z cytryną.	482 kcal
ALERGENY	1,7	
CZWARTEK 21.01	Gulasz wołowy z warzywami, ziemniaki z koperkiem, sałatka colesław, banan, kompot owocowy.	482 kcal
ALERGENY	1,3,7,9	
PIĄTEK 22.01	Makaron tagliatelle z łososiem, szpinakiem i suszonymi pomidorami, kompot owocowy.	480 kcal
ALERGENY	1,4,7	

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.