

JADŁOSPIS

2.11.- 6.11.2020r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart.</u> <u>energetyczna</u>
PONIEDZIAŁEK 2.11	Klopsik z mięsa mieszanego z warzywami w sosie pomidorowym, kasza gryczana, surówka z kapusty kiszzonej, sok z pierwszego tłoczenia.	483 kcal
ALERGENY	1,3,7,9	
WTOREK 3.11	Kotlet jajeczny, puree ziemniaczane z koperkiem, sałatka szpinakowa, kompot owocowy.	532 kcal
ALERGENY	1,3,7	
ŚRODA 4.11	Spaghetti z sosem dyniowo-mięsny, banan, kompot owocowy.	427 kcal
ALERGENY	1,3,7	
CZWARTEK 5.11	Schab w sosie chrzanowym, ziemniaki z koperkiem, surówka z ogórka kiszzonego, kompot owocowy.	420 kcal
ALERGENY	1,7	
PIĄTEK 6.11	Filet z ryby, kasza bulgur, surówka z kapusty czerwonej, kompot owocowy.	395 kcal
ALERGENY	1,3,4,7	

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

Jadłospis może ulec zmianie.