

JADŁOSPIS

27.09-01.10.2021r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart.</u> <u>energetyczna</u>
PONIEDZIAŁEK 27.09	Kapuśniak z kapusty kiszonej, ryż na sypko, leczo, jogurt owocowy, kompot.	471 kcal
ALERGENY	1,7,9	
WTOREK 28.09	Zupa kalafiorowa z zacierkami, ziemniaki z koperkiem, kotlet schabowy, mizeria, kompot owocowy.	732 kcal
ALERGENY	1,3,7,9	
ŚRODA 29.09	Zupa fasolowa, kasza gryczana, polędwiczka wieprzowa w sosie własnym, sałatka colesław, kompot.	720 kcal
ALERGENY	1,3,7,9	
CZWARTEK 30.09	Krem z zielonego groszku, ziemniaki, gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym, surówka z sałaty lodowej, kompot.	629 kcal
ALERGENY	1,3,7,9,10	
PIĄTEK 01.10	Krupnik z kaszy jaglanej, makaron tagliatelle z łososiem, szpinakiem i serkiem, kompot owocowy.	478 kcal
ALERGENY	1,4,7,9	

Sporządziła: Wójcik Angelika

wielkość porcji :

- zupa 250-300 ml
- ziemniaki 150 g-160 g
- kasza, ryż 80 g-100 g
- porcja mięsa, ryby 90 g-100 g
- surówka 100 g-130 g
- kompot, lemoniada , herbata, sok 200 ml

Składniki potraw dostępne u intendenci.

Jadłospis może ulec zmianie.