

# JADŁOSPIS

20.09-24.09.2021r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart.</u> <u>energetyczna</u>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 20.09	Zupa gulaszowa, spaghetti carbonara, banan, kompot owocowy.	735 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,7,9</b>	
<b>WTOREK</b> 21.09	Krem z soczewicy z mleczkiem kokosowym, ziemniaki z koperkiem, filet z kurczaka w ziołach, sałatka szpinakowa, lemoniada.	568 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,7,9,10</b>	
<b>ŚRODA</b> 22.09	Zupa ogórkowa, makaron z serem białym, jogurtem i cynamonem, świeże owoce, kompot.	466 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,7,9</b>	
<b>CZWARTEK</b> 23.09	Barszcz ukraiński, ziemniaki, gulasz z szynki w sosie własnym, surówka z ogórka kiszzonego, kompot owocowy.	499 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,7,9,10</b>	
<b>PIĄTEK</b> 24.09	Zupa pomidorowa z ryżem, ziemniaki ze szczypiorkiem, kotlet z ryby, mini marchew z wody, kompot owocowy.	536 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>1,3,4,7,9</b>	

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.*