

# JADŁOSPIS

22.06 – 25.06.2026 r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart. energetyczna</u>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 22.06	Zupa jarzynowa, pieczony kotlet z indyka, ziemniaki, marchewka z chrzanem, woda.	650 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>Zupa ( 1,7,9 ) Drugie danie ( 1,3,7,9, )</b>	
<b>WTOREK</b> 23.06	Zupa szczawiowa z jajkiem, gulasz wieprzowy, kasza gryczana, ogórek małosolny, sok owocowy.	680 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>Zupa (1,3,7,9 ) Drugie danie ( 1,7,9 )</b>	
<b>ŚRODA</b> 24.06	Zupa zacierkowa, makaron penne z kurczakiem i szpinakiem, sok owocowy.	700 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>Zupa ( 1,3,7,9 ) Drugie danie ( 1,3,7,9 )</b>	
<b>CZWARTEK</b> 25.06	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty, kasza jaglana z serem i truskawkami, sok owocowy.	640 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>Zupa ( 1,6,7,9,10 ) Drugie danie ( 7 )</b>	

Sporządziła: Wolińska Małgorzata

**wielkość porcji :**

- zupa 250-300 ml
- ziemniaki 150 g-160 g
- kasza, ryż 80 g-100 g
- porcja mięsa, ryby 90 g-120 g
- surówka 100 g-130 g
- kompot, lemoniada , herbata, sok 200 ml

*Jadłospis może ulec zmianie.*