

# JADŁOSPIS

18.11 – 22.11.2024r.

<u>Data</u>	<u>Obiad</u>	<u>Wart. energetyczna</u>
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 18.11	Zupa porowa, łazanki z kapustą i mięsem, actimel, herbata z imbirem i cytryną.	655 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>Zupa (1,7,9) Drugie danie (1,3,7,9)</b>	
<b>WTOREK</b> 19.11	Zupa kalafiorowa, gyros z kurczaka, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej, kompot owocowy.	630 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>Zupa (1,7,9) Drugie danie (3,5,6,7,9,10)</b>	
<b>ŚRODA</b> 20.11	Zupa krupnik jęczmienny, pierogi z serem i polewą jogurtowo-śmietanową, surówka z marchewki i jabłka, woda z cytryną.	720 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>Zupa (1,9) Drugie danie (1,3,7)</b>	
<b>CZWARTEK</b> 21.11	Zupa ze słodkiej kapusty, kotlet schabowy, puree ziemniaczane, mizeria z jogurtem naturalnym, kompot owocowy.	700 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>Zupa (1,9) Drugie danie ( 1,3,7,9 )</b>	
<b>PIĄTEK</b> 22.11	Zupa żurek z kielbasą i jajkiem, ryba z pieca w sosie śmietanowo-ziołowym, ziemniaki z wody, surówka z czerwonej kapusty, kompot owocowy.	710 kcal
<b>ALERGENY</b>	<b>Zupa (1,3,7,9) Drugie danie (3,4,7)</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

Składniki potraw dostępne u intendentki.

*Jadłospis może ulec zmianie.*