



JADŁOSPIS DLA ZESPOŁU SZKÓŁ SPORTOWYCH

23 – 27 stycznia 2017 r

23.01.2017	24.01.2017	25.01.2017	26.01.2017	27.01.2017					
PONIEDZIAŁEK	A	WTOREK	A	ŚRODA	A	CZWARTEK	A	PIĄTEK	A
żurek z ziemniakami 350ml/231kcal	6,8	zupa pomidorowa z makaronem 350ml/240kcal	1,2,6 ,8	zupa wiejska 350ml/180kcal	6,8	zupa ogórkowa 350ml/153	6,8	zupa brokułowa 350ml/116kcal	6,8
pyzy z mięsem 250g/416kcal	1,2	klops w sosie chrzanowym 150g/183kcal	1	filet drobiowy w sosie śmietanowo-ziołowym 150g/195kcal	6	naleśniki z serem i śmietaną na słodko 300g/560kcal	1,2,6	kotlet rybny 100g/226kcal	1,2,3
sur z białej kapusty, marchewki i jabłka 100g/58kcal		ziemniaki 200g/209kcal		ryż 200g/147kcal		Jabłko 150/58		Ziemniaki 200g/209kcal	
		sur.z selera i marchewki 100g/71kcal	8	fasolka szparagowa z wody 100g/33kcal				sur.z kapusty kiszanej 100/67kcal	
kompot owocowy 200ml/102kcal		kompot owocowy 200ml/102kcal		kompot owocowy 200ml/102kcal		kompot owocowy 200ml/102kcal		kompot owocowy 200ml /102kcal	

A – SKŁADNIKI ALERGENNE występujące w danym posiłku

Obiady wydawane są w godzinach : 12:00 – 15:30

Koszt obiadu abonamentowego: 9,00 zł

Koszt obiadu abonamentowego (porcja MALUCH) : 7,50 zł

ZUPA -3,00 zł

II DANIE -7,50 zł