

JADŁOSPIS OBIADOWY

Od dnia **07.01.2020-10.01.2020**

Data	Jadłospis	Gram	Kcal	Razem
Wtorek 07.01.2020	Gulasz wieprzowy (mięso wieprzowe, sól niskosodowa, cebula, majeranek, pieprz)	100	316	613
	Ziemniaki	200	208	
	Ogórek kwaszony	80	41	
	Woda z miodem i cytryną	200	48	
Środa 08.01.2020	Strogonow drobiowy (mięso drobiowe, koncentrat pomidorowy,, sól, pieprz, cebula, <i>śmietana</i> ,)	100	316	720
	Ryż	200	274	
	Surówka meksykańska	80	64	
	Woda z sokiem malinowym	200	66	
Czwartek 09.01.2020	Wieprzowina w sosie własnym (sól, pieprz, <i>mąka pszenna</i> , mięso wieprzowe)	100	316	565
	Kluski śląskie	100	208	
	Buraki gotowane	60	41	
Piątek 10.01.2020	Żurek z kielbasą i jajkiem (żur, ziemniaki, majeranek, boczek wędzony, kielbasa)	300	324	569
	Chleb na naturalnym zakwasie (<i>mąka pszenna</i> , <i>mąka żytnia</i>)	100	245	