

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

OD 08.01 - DO 12.01.2018

Poniedziałek 08.01.2018	Rosół z makaronem i natką pietruszki 9 Gulasz wołowy 1 Ogórek kwaszony Kasza gryczana Kompot wieloowocowy Gruszka	300 ml 185 kcal 110 g 154 kcal 80 g 9 kcal 120 g 215 kcal 200 ml 46 kcal 1 szt 62 kcal	670 kcal
Wtorek 09.01.2018	Zupa królowej śniegu 7,9 Klopsiki mięsne z kaszą bulgur Surówka z marchwi i jabłek Ziemniaki z koperkiem Kompot z jabłek Jabłko	300 ml 55 kcal 90 g 299 kcal 80 g 23 kcal 200 g 150 kcal 200 ml 43 kcal 1 szt 51 kcal	621 kcal
Środa 10.01.2018	Żurek z kielbasą i ziemniakami z natką pietruszki 9 Schab duszony w warzywach Sałatka z buraczków Ryż mieszany Kompot z wiśni Mandarynka	300 ml 87 kcal 110 g 149 kcal 80 g 46 kcal 100 g 364 kcal 200 ml 49 kcal 1 szt 24 kcal	719 kcal
Czwartek 11.01.2018	Kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki 7,9 Pierś z kurczaka w sosie curry 3 Surówka z selerów i jabłek z rodzynkami 9 Kompot ze śliwek Pomarańcz	300 ml 109 kcal 220 g 414 kcal 80 g 40 kcal 200 ml 48 kcal 1 szt 48 kcal	659 kcal
Piątek 12.01.2018	Zupa jaglanka 9 Kotlet mielony z dorsza świeżego 4 Kapusta zasmażana Ziemniaki z koperkiem Kompot z gruszek Banan	300 ml 97 kcal 90 g 191 kcal 80 g 93 kcal 200 g 150 kcal 200 ml 46 kcal 1 szt 98 kcal	675 kcal

ALERGENY:1.Zboża (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) 2.Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacje i produkty pochodne 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny (suszone owoce, soki owocowe) 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne