

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

OD 09.10 - DO 13.10.2017

Poniedziałek 09.10.2017	Kapuśniak ze kisz. kapusty z ziemniakami i natką p 7, Filet z kurczaka panierowany 1,3 Surówka z białej rzodkwi z jabłkiem Ziemniaki z koperkiem Kompot z gruszek Kalarepa	300 ml 100 g 80 g 200 g 200 ml 50 g	123 kcal 288 kcal 54 kcal 150 kcal 46 kcal 10 kcal	<b>672 kcal</b>
Wtorek 10.10.2017	Zupa dyniowa z groszkiem ptysiowym i natką Pietrus 7,1 Bitka z indyka w sosie własnym 1,3 Surówka z kiszonych ogórków i pomidorów Ryż z warzywami Kompot z wiśni Winogrona	300 ml 110 g 80 g 150 g 200 ml 1 szt	157 kcal 165 kcal 46 kcal 245 kcal 49 kcal 48 kcal	<b>711 kcal</b>
Środa 11.10.2017	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietr. 7,1 Kotlet mielony wieprzowy 1,3 Surówka z marchwi , selera i jabłek Ziemniaki z koperkiem Kompot z jabłek Nektarynka	300 ml 90 g 80 g 200 g 200 ml 1 szt	127 kcal 328 kcal 33 kcal 150 kcal 43 kcal 35 kcal	<b>716 kcal</b>
Czwartek 12.10.2017	Zupa pieczarkowa z makaronem, z zieleniną 1,7 Schab duszony w sosie własnym 1,7 Surówka z warzyw mieszanych Ziemniaki z koperkiem Napój cytrynowy Marchewka	300 ml 110 g 80 g 200 g 200 ml 50 g	178 kcal 246 kcal 77 kcal 150 kcal 37 kcal 10 kcal	<b>697 kcal</b>
Piątek 13.10.2017	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki 1,7 Pulpet rybny w sosie śmietankowym 1,7,3 Surówka z kiszonej kapusty i marchewki Ziemniaki z koperkiem Kompot z truskawek Banan	300 ml 120 g 80 g 200 g 200 ml 1 szt	131 kcal 203 kcal 58 kcal 150 kcal 40 kcal 98 kcal	<b>679 kcal</b>

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