

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

OD 15.01 - DO 19.01.2018

Poniedziałek 15.01.2018	Zupa ryżowa z natką pietruszki 7,9 Polędwiczki wieprzowe w sosie własnym 1,7 Surówka z białej kapusty z warzywami Makaron świderki Napój cytrynowy Gruszka	300 ml 109 kcal 110 g 125 kcal 80 g 125 kcal 150 g 197 kcal 200 ml 37 kcal 1 szt 62 kcal 654 kcal
Wtorek 16.01.2018	Nietypowy krupnik 9 Kotleciki mięsno-jaglone z rodzynkami 1,12 Surówka z pomidorów ze szczypiorkiem Ziemniaki z koperkiem Kompot z truskawek Jabłko	300 ml 135 kcal 100 g 272 kcal 80 g 49 kcal 200 g 150 kcal 200 ml 40 kcal 1 szt 51 kcal 696 kcal
Środa 17.01.2018	Barszcz czerwony z ziemniakami i natką pietruszki Udko z kurczaka pieczone Fasolka szparagowa 1 Ziemniaki z koperkiem Kompot wieloowocowy Mandarynka	300 ml 62 kcal 150 g 318 kcal 80 g 113 kcal 200 g 150 kcal 200 ml 46 kcal 1 szt 24 kcal 713 kcal
Czwartek 18.01.2018	Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 9 Zrazy mielone wieprzowe w sosie własnym 1,3 Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem Kasza pęczak Kompot z jabłek Pomarańcz	300 ml 99 kcal 90 g 260 kcal 80 g 67 kcal 120 g 180 kcal 200 ml 43 kcal 1 szt 48 kcal 696 kcal
Piątek 19.01.2018	Kapuśniak ze kisz. kapusty z ziemniakami i natką p 9 Kotlet mielony z dorsza świeżego w sosie greckim 1,3,4,7,9 Kalarepka do gryzienia Ziemniaki z koperkiem Kompot z wiśni Banan	300 ml 87 kcal 110 g 232 kcal 80 g 16 kcal 200 g 150 kcal 200 ml 49 kcal 1 szt 98 kcal 632 kcal

ALERGENY1.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