

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY

## OD 01.01 - DO 05.01.2018

Poniedziałek 01.01.2018			
Wtorek 02.01.2018	Zupa ziemniaczana z porami, z zielenią 7,9 Makaron z twarogiem i truskawkami 7 Kalarepka do gryzienia  Kompot wieloowocowy Banan	300 ml 220 g 80 g  200 ml 1 szt	153 kcal 363 kcal 16 kcal  46 kcal 98 kcal <b>675 kcal</b>
Środa 03.01.2018	Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 7,9 Indyk w sosie pieczarkowym 7 Sałata lodowa Kasza gryczana Kompot z jabłek Mandarynka	300 ml 130 g 80 g 120 g 200 ml 1 szt	216 kcal 146 kcal 15 kcal 224 kcal 43 kcal 24 kcal <b>667 kcal</b>
Czwartek 04.01.2018	Zupa ogórkowa z ziemniakami i natką pietr. 7,9 Kotlet schabowy panierowany 1,3 Mizeria 7 Ziemniaki z koperkiem Kompot z wiśni Gruszka	300 ml 100 g 100 g 200 g 200 ml 1 szt	96 kcal 321 kcal 42 kcal 150 kcal 49 kcal 41 kcal <b>699 kcal</b>
Piątek 05.01.2018	Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki 9 Filet z dorsza świeżego saute 4 Surówka z kiszonej kapusty i marchwi Ziemniaki z koperkiem Kompot ze śliwek Banan	300 ml 80 g 80 g 200 g 200 ml 1 szt	209 kcal 60 kcal 58 kcal 150 kcal 48 kcal 90 kcal <b>615 kcal</b>

**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