



7 – 10 LISTOPAD

PONIEDZIAŁEK 7.11.2016r.

- Zupa grochowa z ziemniakami (300ml) – 186 kcal
- Chleb żytni (70g- 2kromki) – 149 kcal
- Sok owocowy 100% w kartoniku (200ml)- 104 kcal

Kaloryczność obiadu wynosi: **439 kcal**

Zwiera alergeny: seler, ziarna zbóż zawierające gluten, mleko, sezam, gorczyca

WTOREK 8.11.2016 r.

- Kotlet mielony wieprzowo – drobiowy z zieloną natką pietruszki (100g) – 250 kcal
- Ziemniaki gotowane (200g) – 130 kcal
- Buraczki czerwone gotowane (100g) – 38 kcal
- Herbata owocowa (200ml) – 105 kcal
- Mandarynka (150g) – 53,3 kcal

Kaloryczność obiadu wynosi: **576,3 kcal**

Zwiera alergeny: jajka, ziarna zbóż zawierające gluten, mleko, sezam, gorczyca

Jadłospis został sporządzony zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. Ewentualne zmiany jadłospisu mogą nastąpić z powodów technicznych lub organizacyjnych stołówki szkolnej.



ŚRODA 9.11.2016 r.

- **Pieczone udko z kurczaka w ziołach (200g – 1 udko)- 422 kcal**
- **Kasza gryczana gotowana (150g) – 145 kcal**
- **Surówka z jabłka dyni i marchewki (100g) – 63 kcal**
- **Napój marchewkowo – owocowy Kubuś Go (300ml) – 144 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **774 kcal**

Zwiera alergeny: seler, ziarna zbóż zawierające gluten, mleko, sezam, gorczyca

CZWARTEK 10.11.2016 r.

- **Panierowany filet rybny miruna w ziołach (100g) – 171 kcal**
- **Ziemniaki gotowane posypane koperkiem (200g) – 141 kcal**
- **Surówka z marchewki i zielonego groszku (100g) – 53 kcal**
- **Kompot wiśniowy (200ml) – 196 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **604 kcal**

Zwiera alergeny: ryby, jajka, ziarna zbóż zawierające gluten, sezam, gorczyca