** JADŁOSPIS**

**14-18 LISTOPAD**

**PONIEDZIAŁEK 14.11.2016 r.**

* **Zupa ogórkowa gotowana na wywarze z żeberek z ziemniakami i koperkiem (300ml) -160 kcal**
* **Chleb żytni (70g 2 kromki) - 149 kcal**
* **Marchewka do chrupania (100g) – 27 kcal**

**Kaloryczność obiadu wynosi: 336 kcal**

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

**WTOREK 15.11.2016 r.**

* **Gulasz wieprzowy z warzywami i ziołami (150g) – 275 kcal**
* **Kasza gryczana gotowana (150g) – 145 kcal**
* **Surówka z kalarepki z marchewką (100g) – 43 kcal**
* **Herbata z imbirem i cytryną (200ml) – 55 kcal**

**Kaloryczność obiadu wynosi: 518 kcal**

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

**ŚRODA 16.11.2016 r.**

* **Filet z kurczaka w panierce z sezamem (100g) – 268 kcal**
* **Ziemniaki gotowane posypane natką (200g) – 141 kcal**
* **Kapusta zasmażana (100g) – 102 kcal**
* **Kompot z czarnej porzeczki (200ml) – 91 kcal**

**Kaloryczność obiadu wynosi: 602 kcal**

**Zwiera alergeny: seler, jajka, ziarna zbóż zawierające gluten, mleko, sezam**

****

**CZWARTEK 17.11.2016 r.**

* **Zdrowy Hot – Dog dla dzieci (200g) – 420 kcal**

**pełnoziarnista podłużna bułka,**

**parówka wysokiej jakości ( o zawartości mięsa co najmniej 90%),**

**świeże sezonowe warzywa (ogórek, kapusta, kalarepa, marchew, sałata)**

* **Sos pomidorowy na bazie pomidorów i oliwy z oliwek (50ml) – 31 kcal**
* **Banan (150g) – 143 kcal**
* **Woda w butelce niegazowana**

**Zdrowy hot – dog jest źródłem**

**- składników mineralnych : potasu, magnezu, żelaza, cynku**

**- witamin : A, E, C, kwasu foliowego, B1, B2, B6**

**Kaloryczność obiadu wynosi: 594 kcal**

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

**PIĄTEK 18.11.2016 r.**

* **Kotlety rybne ze szczypiorkiem (100g) – 120 kcal**
* **Ziemniaki gotowane posypane koperkiem (200g) – 141 kcal**
* **Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem (100g) – 50 kcal**
* **Herbata owocowa (200ml) – 105 kcal**

**Kaloryczność obiadu wynosi: 416 kcal**

**Zwiera alergeny: ryba, jajka, ziarna zbóż zawierające gluten, sezam, gorczyca**