** JADŁOSPIS**

**21- 25 LISTOPAD**

**PONIEDZIAŁEK 21.11.2016 r.**

* **Rosół z makaronem posypany zieloną natką pietruszki (300ml)- 175 kcal**
* **Batonik Kinder Country – (23,5g)- 129,96 kcal**
* **Mandarynka (100g) – 53,3 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **358,26 kcal**

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

**WTOREK 22.11.2016 r.**

* **Pierogi z mięsem (120g-3 szt.) -246 kcal**
* **Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i pora (100g) – 87 kcal**
* **Herbata owocowa (200ml) – 105 kcal**

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

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

**ŚRODA 23.11.2016 r.**

* **Pulpety wieprzowo – drobiowe z warzywami w sosie koperkowym (150g) – 350 kcal**
* **Ziemniaki gotowane (200g) – 130 kcal**
* **Surówka z kiszonych ogórków (100g) – 50 kcal**
* **Kompot wiśniowy (200ml) – 196 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **726 kcal**

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

****

**CZWARTEK 24.11.2016 r.**

* **Makaron z truskawkami polany jogurtem naturalnym (270g) – 300 kcal**
* **Jabłko (150g) – 78 kcal**
* **Herbata z imbirem i cytryną (200ml) – 55 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **433 kcal**

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

**PIĄTEK 25.11.2016 r.**

* **Smażony filet rybny w cieście (100g) – 175 kcal**
* **Ziemniaki gotowane posypane natką (200g) – 141 kcal**
* **Buraczki na ciepło (100g) – 119 kcal**
* **Napój malinowy z goździkami (200ml) – 60 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **495 kcal**

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