

 **JADŁOSPIS 28.11-02.12**

**PONIEDZIAŁEK 28.11.2016 r.**

* **Zupa krupnik z ziemniaczkami i natką pietruszki (300ml)- 276 kcal**
* **Chleb żytni (70g-2 kromki) – 149 kcal**
* **Banan (150g) – 143 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **568 kcal**

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

**WTOREK 29.11.2016 r**

* **Zapiekanka makaronowa z mielonym mięsem i warzywami (270g) – 432 kcal**
* **Herbata z miodem imbirem i cytryną (200ml) – 55 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **487 kcal**

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

**ŚRODA 30.11.2016 r.**

* **Kotlet schabowy panierowany (100g) – 316 kcal**
* **Ziemniaki gotowane posypane koperkiem (200g) – 141 kcal**
* **Surówka colesław z białą kapustą i marchewką (100g) – 67 kcal**
* **Herbata owocowa (200ml) – 105 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **629** **kcal**

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

****

**CZWARTEK 01.12.2016r.**

* **Kurczak w sosie chińskim z kukurydzą, warzywami i natką pietruszki (150g) – 219 kcal**
* **Ryż gotowany (200g) – 196 kcal**
* **Kompot z czarnej porzeczki (200ml) – 91 kcal**
* **Mandarynka (100g) – 53,3 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **559,3 kcal**

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

**PIĄTEK 02.12.2016 r.**

* **Kotlety rybne ze szczypiorkiem (100g) – 120 kcal**
* **Ziemniaki gotowane posypane natką (200g) – 141 kcal**
* **Surówka z kiszonej kapusty marchewką, jabłkiem i porem (100g) – 50 kcal**
* **Kompot wiśniowy (200ml) – 196 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **507 kcal**

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