** JADŁOSPIS**

**05-09 GRUDZIEŃ**

**PONIEDZIAŁEK 05.12.2016 r.**

* **Zupa barszcz biały z kiełbaska i jajkiem posypany zielona natka pietruszki**

**(300ml) – 324 kcal**

* **Ziemniaki gotowane (200g) – 139kcal**
* **Gruszka (150g) – 81 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **544 kcal**

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

**WTOREK 06.12.2016 r.**

* **Makaron świderki z serem twarogowym polewa na bazie jogurtu naturalnego z truskawami (270g) – 305 kcal**
* **Batonik Kinder Country (23,5g) – 130 kcal**
* **Sok owocowy 100% tłoczony (200ml) – 104 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **539** **kcal**

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

****

**ŚRODA 07.12.2016 r.**

* **Schab pieczony w sosie pieczarkowym (150g) – 97 kcal**
* **Kasza gryczana gotowana (150g) – 145 kcal**
* **Surówka z marchwi i prażonego słonecznika (100g) – 45 kcal**
* **Kompot wiśniowy (200ml)- 196 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **483 kcal**

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

**CZWARTEK 08.12.2016 r.**

* **Pieczone udko z kurczaka w ziołach (200g – 1 udko) – 422 kcal**
* **Ziemniaki gotowane posypane natką (200) – 141 kcal**
* **Surówka z kapusty pekińskiej (100g) – 87 kcal**
* **Woda z miętą i cytryną (200ml) – 65kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **715 kcal**

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

**PIĄTEK 09.12.2016 r.**

* **Ryba w cieście z sosem słodko – kwaśnym (150g)- 138 kcal**
* **Ryz gotowany posypany natką (200g) – 196 kcal**
* **Herbata owocowa (200ml) – 105 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **439 kcal**

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