** JADŁOSPIS**

**12-16 GRUDZIEŃ**

**PONIEDZIAŁEK 12.12.2016 r.**

* **Barszcz ukraiński posypany koperkiem (300ml) – 156 kcal**
* **Chleb żytni (70g 2 kromki) – 149 kcal**
* **Wafle naturalne kukurydziane Kupiec (36g) – 14 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **319 kcal**

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

**WTOREK 13.12.2016 r.**

* **Kotlet z piersi z kurczaka smażony w płatkach kukurydzianych (110g) – 260 kcal**
* **Ziemniaki gotowane posypane natką (200g) – 141 kcal**
* **Surówka z marchewki i zielonego groszku (100g) – 63 kcal**
* **Napój malinowy z goździkami (200ml) – 60 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **524kcal**

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

**ŚRODA 14.12.2016 r.**

* **Gulasz wieprzowy z warzywami i ziołami (150g) – 275 kcal**
* **Kasza pęczak gotowana (150g) – 185 kcal**
* **Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem (100g) – 50 kcal**
* **Herbata z miodem i cytryną (200ml) – 70 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **580 kcal**

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

****

**CZWARTEK 15.12.2016 r.**

* **Zupa zacierkowa z koperkiem (300ml) – 150 kcal**
* **Chleb żytni (70g 2 kromki) – 149 kcal**
* **Napój marchewkowo – owocowy Kubuś Go! (300ml) – 144 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **443 kcal**

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

**PIĄTEK 16.12.2016 r.**

* **Ryz z jabłkiem cynamonem i jogurtem naturalnym (150g) – 171 kcal**
* **Herbata owocowa (200ml) – 105 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **276 kcal**

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