**JADŁOSPIS 19 – 21 GRUDZIEŃ**

**PONIEDZIAŁEK 19.12.2016r.**

* **Zupa pomidorowa z ryżem posypana natką pietruszki (300ml) – 207 kcal**
* **Chleb żytni (70g 2 kromki) – 149 kcal**
* **Banany (150g) – 143 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **423 kcal**

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

**WTOREK 20.12.2016r.**

* **Kotlet mielony wieprzowo – drobiowy z zielona natką pietruszki (100g) – 250 kcal**
* **Ziemniaki gotowane (200g) – 130 kcal**
* **Buraczki czerwone gotowane (100g) – 38 kcal**
* **Herbata owocowa (200ml) – 105 kcal**
* **Mandarynka (150g) – 53,3 kcal**
* **Serek Danio (150g) – 168 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **744,3 kcal**

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

**ŚRODA 21.12.2016r.**

* **Kurczak w serku mascarpone z suszonymi pomidorami (150g) – 263 kcal**
* **Makaron kokardki (150g) – 196,5**
* **Kompot z czarnej porzeczki (200ml) – 91 kcal**
* **Batonik szkolny Fruit Bowl owocowy (20g)- 67 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **617,5 kcal**

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