** 30.01 - 3.02.2017r**

**PONIEDZIAŁEK 30.01.2017r.**

* **Zupa barszcz biały z kiełbaską i jajkiem (300ml) – 324 kcal**
* **Ziemniaki gotowane (200g) – 139kcal**
* **Banany (150g) – 143 kcal**
* **Kubuś MUS zawierający przeciery z naturalnych owoców (100g) – 55kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **661 kcal**

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

**WTOREK 31.01.2017r.**

* **Pieczone udko z kurczaka w ziołach (200g – 1 udko) – 422 kcal**
* **Ryz gotowany posypany natką (200g) – 196 kcal**
* **Surówka z kapusty pekińskiej (100g) – 87 kcal**
* **Kompot owocowy (200ml) – 105 kcal**
* **Mandarynka (100g) – 53,3 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **863,3 kcal**

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

**ŚRODA 01.02.2017r.**

* **Kotlet mielony z zielona natką pietruszki (100g) – 250 kcal**
* **Ziemniaki gotowane (200g) – 130 kcal**
* **Buraczki czerwone gotowane (100g) – 38 kcal**
* **Herbata z miodem i cytryna (200ml) – 70 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **488 kcal**

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

****

**CZWARTEK 02.02.2017r.**

* **Makaron z truskawkami polany jogurtem naturalnym (270g) – 300 kcal**
* **Sok naturalny 100% (200ml) –104 kcal**
* **Jabłko (150g) – 78 kcal**

Kaloryczność obiadu wynosi: **482 kcal**

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

**PIĄTEK 03.02.2017r.**

* **Kotlety rybne ze szczypiorkiem (100g) – 120 kcal**
* **Ziemniaki gotowane posypane koperkiem (200g) – 141 kcal**
* **Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem (100g) – 50 kcal**
* **Herbata owocowa (200ml) – 105 kcal**

 **Kaloryczność obiadu wynosi: 416 kcal**

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