

# JADŁOSPIS TYGODNIOWY

## OD 16.10 - DO 20.10.2017

Poniedziałek 16.10.2017	Pomidorowa z ryżem i natką pietruszki 7,9 Leczo drobiowe z warzywami 1,9 Kalarepka do gryzienia Ziemniaki z koperkiem 7 Kompot z truskawek Banan	300 ml 275 kcal 110 g 85 kcal 80 g 16 kcal 200 g 163 kcal 200 ml 40 kcal 1 szt 98 kcal <b>676 kcal</b>
Wtorek 17.10.2017	Zupa fasolowa z ziemniakami i natką pietr. 7,9 Pulpet z drobiu w sosie własnym 1,3 Surówka z sałaty lodowej z papryką Ziemniaki z koperkiem 7 Kopot z wiśni Jabłko	300 ml 233 kcal 110 g 186 kcal 80 g 28 kcal 200 g 163 kcal 200 ml 49 kcal 1 szt 51 kcal <b>710 kcal</b>
Środa 18.10.2017	Barszcz biały z ziemniakami ,białą kielb 1,7,9 Gołąbki w sosie pomidorowym 1,3,7 Sałatka z buraczków z jabłkiem Ziemniaki z koperkiem Kompot ze śliwek Śliwka	300 ml 148 kcal 150 g 298 kcal 80 g 47 kcal 200 g 150 kcal 200 ml 48 kcal 1 szt 45 kcal <b>736 kcal</b>
Czwartek 19.10.2017	Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki 1,7 Szpinak z makaronem 1,7 Marchewka do gryzienia  Kompot z jabłek Gruszka	300 ml 204 kcal 350 g 354 kcal 80 g 16 kcal  200 ml 43 kcal 1 szt 62 kcal <b>678 kcal</b>
Piątek 20.10.2017	Zupa grochowa z ziemniakami i natką pietruszki 9 Filet z łososia świeżego saute Surówka z selerów i jabłek z rodzynkami 7,9,12 Ziemniaki z koperkiem Kompot z gruszek Banan	300 ml 209 kcal 80 g 151 kcal 80 g 40 kcal 200 g 150 kcal 200 ml 46 kcal 1 szt 98 kcal <b>693 kcal</b>

**Alergeny** 1.Zboża (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz) 2.Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jaja i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe ) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy tj. migdały , orzechy laskowe , włoskie , nerkowca , brazylijskie , pistacje i produkty pochodne 9. Seler i produkty pochodne 10. Gorczyca i produkty pochodne 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny (suszone owoce , soki owocowe) 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne