

JADŁOSPIS PAŹDZIERNIK 2016 R.

Data	03.10.16 poniedziałek	04.10.16 wtorek	05.10.16 środa	06.10.16 czwartek	07.10.16 piątek
Zupa					
2 danie	Łazanki 150/50g 513 kcal *	Kotlet schabowy 100g 356 kcal *	Indyk z warzywami 100/50g 198 kcal	Bigos 250g 448kcal *	Filet z ryby pieczony 100g 354 kcal *
Ziemniaki lub kasza		Ziemniaki z masłem i koperkiem 180 g 168kcal *	Ziemniaki z masłem i koperkiem 180 g 168kcal *	Ziemniaki z masłem i koperkiem 180 g 168kcal *	Ziemniaki z masłem i koperkiem 180 g 168kcal *
Surówka lub sałatka		Mizeria 100g 37kcal *	Surówka z kapusty białej i marchewki 100g 67 kcal		Surówka z jabłka, pora i marchewki 100g 42 kcal
Kompot	Kompot ze świeżych owoców (śliwki) 200 ml 55 kcal	Kompot ze świeżych owoców (jabłko) 200 ml 65 kcal	Kompot ze świeżych owoców (śliwki) 200 ml 55 kcal	Kompot ze świeżych owoców (jabłka) 200 ml 65 kcal	Kompot ze świeżych owoców (śliwki) 200 ml 55 kcal
Pieczywo					

Potrawy oznaczone * zawierają alergeny:

- zupy - seler, przetwory mleczne, gluten, pieczywo-gluten
- drugie danie - gluten, jajka, przetwory mleczne, miód
- surówka - gorczyca lub przetwory mleczne
- ziemniaki - przetwory mleczne,