**Jadłospis  
18 - 22.03.2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| Obiad | Zupa gulaszowa (300g),  pyzy w sosie pieczarkowym (190g),  modra kapusta (100g),  sok jabłkowy (200ml),  serek owocowy do kieszonki (80g),  (1,3,7,9)  Wartość kaloryczna: 703kcal | Krem ze szparagów z grzankami (300g),  polędwiczki z kurczaka  w przyprawach (100g),  duszone ziemniaki (150g),  brokuły na parze (100g),  kompot (200ml),  zdrowa przekąska – batonik zbożowy „5 orzechów” (40g). (1,3,5,7,8,9)  Wartość kaloryczna: 694kcal | Zupa jarzynowa (350g),  gulasz z kaszą bulgur (195g),  ogórek kiszony (100g),  woda (200ml),  zdrowa przekąska – batonik zbożowy truskawka & quinoa (30g).  (1,3,5,7,8,9)  Wartość kaloryczna: 677kcal | Barszcz czerwony  z warzywami (350g),  makaron penne  z kurczakiem w sosie szpinakowo-śmietanowym (210g),  sok jabłkowy (200ml).  (1,3,7,9)  Wartość kaloryczna: 716kcal | Kapuśniak ze słodkiej kapusty (300g),  kotlet mielony z miruny (120g),  duszone ziemniaki (150g),  surówka Colesław (100g),  sok jabłkowy (200ml),  suszone jabłka (18g).  (1,3,4,7,9)  Wartość kaloryczna: 680kcal |

Lista alergenów: 1- zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, orkisz), 2- skorupiaki i produkty pochodne, 3- jaja i produkty pochodne, 4- ryby i produkty pochodne, 5- orzeszki ziemne, orzechy arachidowe i produkty pochodne, 6- soja i produkty pochodne, 7- mleko i produkty pochodne, 8- orzechy tj. migdały, orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, i produkty pochodne, 9- seler i produkty pochodne,10- nasiona sezamu i produkty pochodne, 11- łubin i produkty pochodne, 12- mięczaki i produkty pochodne.