**Jadłospis
04 – 07.06.2024**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| Obiad | Krem z białych warzyw z grzankami (350g),filet z kurczaka w przyprawach (100g),pieczone ziemniaki (150g),surówka z kapusty kiszonej (100g),woda (200ml),zdrowa przekąska – mieszanka orzechów (40g).(1,3,5,7,8,9)Wartość kaloryczna: 663kcal | Zupa gulaszowa (300g),makaron alla carbonara z szynką i boczkiem (250g),surówka z buraka (100g),sok jabłkowy (200ml).(1,3,7,9)Wartość kaloryczna: 700kcal | Kapuśniak z kiszonej kapusty z bagietką (330g),ryba po grecku z ziemniakami (300g),kompot (200ml),zdrowa przekąska – jabłka suszone (18g).(1,3,4,7,9)Wartość kaloryczna: 682kcal | Zupa jarzynowa (300g),pulpety mielone w sosie koperkowym z ryżem (220g),groszek z marchewką (100g),sok jabłkowy (200ml).(1,3,7,9)Wartość kaloryczna: 741kcal | Krem z pomidorów z grzankami (350g),kaszotto z warzywami (220g),kompot (200ml),ciasteczka owsiane z żurawiną (30g).(1,3,5,7,8,9)Wartość kaloryczna: 701kcal |

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.