**Jadłospis  
05 - 09.12.2022**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** |
| Obiad | Zupa ogórkowa z pieczywem mieszanym (300g),  ryż z warzywami (350g),  kompot  (200ml).  (1,3,7,9)  Wartość kaloryczna: 723,7kcal | Zupa ryżowa (250g),  makaron alla carbonara (250g),  woda (200ml).  (1,3,7,9)  Wartość kaloryczna: 792,4kcal | Barszcz czerwony z makaronem (250g),  ryba gotowa na parze w sosie koperkowym (120g),  ziemniaki (150g),  gotowana marchewka (100g),  chałka (30g)  kompot (200ml)  (1,3,4,7,9)  Wartość kaloryczna: 706,1kcal | Zupa brokułowa (250g),  pieczone udko z kurczaka w sosie własnym (150g),  ziemniaki (150g),  surówka z buraka (100g),  kompot (200ml).  (1,3,7,9)  Wartość kaloryczna: 703,8kcal | Kapuśniak ze słodkiej kapusty (250g),  pyzy w sosie pieczarkowym (210g),  modra kapusta (150g),  woda (200ml).  (1,3,7,9)  Wartość kaloryczna: 733,2kcal |

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.