

# JADŁOSPIS

05.12.2022r. - 22.12.2022r.

Klasy I – III i IV – VIII

<b>Poniedziałek 05.12.2022 r.</b>	<b>gramy</b>	<b>kalorie</b>
Barszcz biały z ziemniakami ( <b>laktoza, seler</b> ),	250 g	165 kcal
Pierogi z serem ( <b>gluten, laktoza, jajka</b> ),	220 g	421 kcal
Owoc,	60 g	80 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Wtorek 06.12.2022 r.</b>		
Zupa brokułowa z makaronem ( <b>seler, laktoza, gluten</b> ),	250 g	210 kcal
Ryż,	150 g	195 kcal
Strogonow ( <b>laktoza</b> ),	100 g	146 kcal
Marchewka do chrupania,	20 g	5 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Środa 07.12.2022 r.</b>		
Zupa krem z dyni z groszkiem ptysiowym ( <b>seler, laktoza, gluten</b> ),	250 g	234 kcal
Racuchy z sosem śliwkowym i bitą śmietaną ( <b>jajka, gluten, laktoza</b> ),	250 g	436 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Czwartek 08.12.2022 r.</b>		
Zupa grysikowa ( <b>seler, gluten</b> ),	250 g	123 kcal
Filet drobiowy w sosie śmietanowym z makaronem ( <b>gluten, laktoza</b> ),	220 g	415 kcal
Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem ( <b>jajka, laktoza</b> ),	60 g	30 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Piątek 09.12.2022 r.</b>		
Zupa koperkowa z zacierką ( <b>laktoza, seler, gluten</b> ),	250 g	128 kcal
Ziemniaki z szczypiorkiem ( <b>laktoza</b> ),	130 g	199 kcal
Sznycelek z ryby ( <b>ryba, jajka, gluten</b> ),	100 g	145 kcal
Tarta marchew z chrzanem,	60 g	50 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal

<b>Poniedziałek 12.12.2022r.</b>		
Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną posypana bazylią ( <b>seler, laktoza</b> ),	250 g	155 kcal
Makaron z białym serem ( <b>gluten, laktoza</b> ),	220 g	399 kcal
Owoc,	60 g	80 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Wtorek 13.12.2022 r.</b>		
Zupa kalafiorowa z makaronem ( <b>gluten, seler, laktoza</b> ),	250 g	246 kcal
Ziemniaki z koperkiem ( <b>laktoza</b> ),	130 g	199 kcal
Sznycelek z indyka ( <b>gluten</b> ),	100 g	165 kcal
Kapusta kiszona zasmażana ,	60 g	28 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Środa 14.12.2022 r.</b>		
Zupa ogórkowa z ryżem ( <b>seler, laktoza</b> ),	250 g	154 kcal
Ziemniaki z koperkiem ( <b>laktoza</b> ),	130 g	199 kcal
Kostka rybna ( <b>ryba, jajka, gluten</b> ),	100 g	112 kcal
Zielona sałata z jajkiem i śmietaną ( <b>jajka, laktoza</b> ),	60 g	55 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Czwartek 15.12.2022 r.</b>		
Krupnik ( <b>gluten, laktoza, seler</b> ),	250 g	176 kcal
Kluski śląskie ( <b>jajka, gluten</b> ),	150 g	233 kcal
Schab w sosie własnym ( <b>gluten, laktoza</b> )	100 g	165 kcal
Buraczki czerwone na ciepło,	60 g	35 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Piątek 16.12.2022 r.</b>		
Zupa fasolowa z ziemniakami ( <b>gluten, laktoza</b> ),	250 g	185 kcal
Naleśniki z prażonymi jabłkami, bitą śmietaną i pomarańczą ( <b>jajka, gluten, laktoza</b> ),	220 g	453 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal

<b>Poniedziałek 19.12.2022r.</b>		
Żurek z jajkiem, kiełbasą i chlebem ( <b>laktoza, gluten, jajka</b> ),	250 g	260 kcal
Ryż na mleku z polewą jogurtowo - truskawkową ( <b>laktoza</b> ),	220 g	435 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Wtorek 20.12.2022 r.</b>		
Zupa z żółtej fasolki szparagowej z makaronem ( <b>gluten, laktoza, seler</b> ),	250 g	168 kcal
Kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ),	140 g	172 kcal
Gulasz wieprzowy ( <b>gluten, laktoza</b> ),	120 g	223 kcal
Ogórek konserwowy,	60 g	10 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Środa 21.12.2022 r.</b>		
Zupa ziemniaczana zimowa ( <b>seler, laktoza, gluten</b> ),	250 g	185 kcal
Pierogi ruskie ( <b>jajka, gluten, laktoza</b> ),	220 g	443 kcal
Tarta marchew z kalarepką,	60 g	20 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Czwartek 22.12.2022 r.</b>		
Barszcz czerwony z uszkami ( <b>gluten, laktoza, seler</b> ),	250 g	240 kcal
Ziemniaki z koperkiem ( <b>laktoza</b> ),	150 g	199 kcal
Ryba smażona ( <b>gluten, ryba, jajka</b> )	100 g	180 kcal
Surówka z kapusty kiszanej,	60 g	54 kcal
Kompot z suszu	200 g	88 kcal

**Jadłospis może ulegać modyfikacjom.**

**W jadłospisie wyróżniono produkty powodujące alergię.**

**Alergeny zgodnie z rozporządzeniem UE nr 1169/2011 z dnia 25.10.2011 r.**