

JADŁOSPIS

16.01.2023r. - 27.01.2022r.

Klasy I – III i IV – VIII

Poniedziałek 16.01.2023 r.	gramy	kalorie
Zupa pomidorowa z mleczkiem kokosowym i ryżem (laktoza, seler),	250 g	144 kcal
Naleśniki z białym serem i polewą wiśniową (gluten, laktoza, jajka),	220 g	412 kcal
Owoc,	30 g	80 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
Wtorek 17.01.2023 r.		
Zupa pieczarkowa z makaronem (seler, jajka, gluten),	250 g	170 kcal
Szpinakowy ryż,	150 g	185 kcal
Pieczony filet z indyka w sosie jarzynowym (laktoza, gluten, seler),	100 g	141 kcal
Surówka selerowa z rodzynkami (seler, laktoza),	60 g	68 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
Środa 18.01.2023 r.		
Barszcz czerwony z ziemniakami i cebulką (seler, laktoza),	250 g	145 kcal
Pierogi z truskawkami i słodkim jogurtem (jajka, gluten, laktoza),	250 g	415 kcal
Marchewka,	10 g	8 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
Czwartek 19.01.2023 r.		
Zupa krupnik z kaszy gryczanej (seler, gluten, laktoza),	250 g	146 kcal
Ziemniaki z koperkiem (laktoza),	150 g	195 kcal
Karminadle (jajka, gluten),	100 g	165 kcal
kapusta kiszona zasmażana (gluten),	60 g	55 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
Piątek 20.01.2023 r.		
Zupa brokułowa z brązowym ryżem (seler, laktoza),	250 g	152 kcal
Ziemniaki z koperkiem (laktoza),	150 g	195 kcal
Paluszki rybne (ryba, jajka, gluten),	100 g	210 kcal
Salata lodowa z śmietaną i jajkiem (jajka, laktoza),	60 g	72 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal

Poniedziałek 23.01.2023 r.		
Kapuśniak z ziemniakami (seler, laktoza),	250g	146 kcal
Pierogi leniwe z masłem i cukrem (gluten, laktoza, jajka),	220 g	410 kcal
Tarta marchew z pomarańczą,	60 g	29 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
Wtorek 24.01.2023 r.		
Ryż na rosole wieprzowym (seler),	250 g	220 kcal
Ziemniaki z koperkiem (laktoza),	150 g	195 kcal
Kotlet drobiowy (gluten, jajka),	100 g	154 kcal
Buraczki tarte z chrzanem,	60 g	28 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
Środa 25.01.2023 r.		
Żurek z jajkiem, kiełbasą i chlebem (jajka, laktoza, gluten),	250 g	154 kcal
Makaron z jabłkami, cukrem i cynamonem posypane prażonymi migdałami (gluten),	220 g	389 kcal
owoc,	60 g	80 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
Czwartek 26.01.2023 r.		
Zupa jarzynowa z makaronem(gluten, laktoza, seler),	250 g	156 kcal
Fasolka po bretońsku z chlebem (gluten, laktoza),	220 g	389 kcal
Marchewka,	10 g	8 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
Piątek 27.01.2023 r.		
Zupa krem z białych warzyw z makaronem kokardka (gluten, laktoza),	250 g	175 kcal
Ziemniaki z koperkiem (laktoza),	150 g	195 kcal
Ryba po grecku (ryba, gluten),	100 g	120 kcal
Surówka z kapusty pekińskiej i majonezu (jajka),	60 g	85 kcal
Kompot wieloowocowy	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.