

# JADŁOSPIS

22.05.2023r. – 02.06.2022r.

Klasy I – III i IV – VIII

<b>Poniedziałek 22.05.2023 r.</b>	<b>gramy</b>	<b>kalorie</b>
Żurek z jajkiem, kielbasą i chlebem ( <b>gluten, laktoza, jajka</b> ),	250 g	256 kcal
Racuchy z bitą śmietaną ( <b>gluten, laktoza, jajka</b> ),	220 g	374 kcal
Owoc,	80 g	60 kcal
Jogurt ( <b>laktoza</b> ),	170 g	107 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Wtorek 23.05.2023 r.</b>		
Egzamin ósmoklasisty		
<b>Środa 24.05.2023 r.</b>		
Egzamin ósmoklasisty		
<b>Czwartek 25.05.2023 r.</b>		
Egzamin ósmoklasisty		
<b>Piątek 26.05.2023 r.</b>		
Zupa pieczarkowa z zacierką ( <b>seler, laktoza</b> ),	250 g	185 kcal
Ziemniaki z koperkiem ( <b>laktoza</b> ),	150 g	198 kcal
Klopsiki z ryby w sosie śmietanowo - koperkowy ( <b>ryba, jajka, laktoza, gluten</b> ),	120 g	157 kcal
tarta marchew z jabłkiem i jogurtem naturalnym ( <b>laktoza</b> ),	60 g	65 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal

<b>Poniedziałek 29.05.2023 r.</b>		
Krupnik niezabielany ( <b>seler, gluten</b> ),	250 g	174 kcal
Kluski śląskie ( <b>jajka, gluten</b> ),	150 g	225 kcal
Filet z indyka w sosie jarzynowym ( <b>laktoza, gluten</b> ),	120 g	156 kcal
Salata zielona z rzodkiewką i kukurydzą ( <b>laktoza</b> ),	60 g	65 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Wtorek 30.05.2023 r.</b>		
Ryż na rosole ( <b>seler</b> ),	250 g	196 kcal
Ziemniaki z szczypiorkiem ( <b>laktoza</b> ),	150 g	198 kcal
Udko pieczone,	100 g	165 kcal
Surówka z młodej kapusty z jabłkiem i marchewką,	60 g	60 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Środa 31.05.2023 r.</b>		
Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami ( <b>laktoza, seler</b> ),	250 g	182 kcal
Pierogi z jagodami polane słodkim jogurtem ( <b>jajka, gluten, laktoza</b> ),	200 g	343 kcal
Owoc,	90 g	60 kcal
kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Czwartek 01.06.2023 r.</b>		
Zupa kalafiorowa z ryżem ( <b>seler, laktoza</b> ),	250 g	196 kcal
Ziemniaki z koperkiem ( <b>laktoza</b> ),	150 g	198 kcal
Paluszki rybne ( <b>gluten, jajka</b> ),	100 g	165 kcal
Buraczki z chrzanem,	60 g	60 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Piątek 02.06.2023 r.</b>		
Zupa fasolowa z makaronem ( <b>laktoza, seler, gluten</b> ),	250 g	186 kcal
Ziemniaki z koperkiem ( <b>laktoza</b> ),	150 g	165 kcal
Kotlecik z jajek ( <b>gluten, jajka</b> ),	80 g	93 kcal
Mizeria ( <b>laktoza</b> ),	60 g	65 kcal
Jogurt ( <b>laktoza</b> ),	170 g	107 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.**