

# JADŁOSPIS

18.09.2023r. – 29.09.2023r.

Klasy I – III i IV – VIII

<b>Poniedziałek 18.09.2023 r.</b>	<b>gramy</b>	<b>kalorie</b>
Barszcz biały z ziemniakami ( <b>gluten, laktoza, seler</b> ),	250 g	232 kcal
Ryż na mleku z jogurtem naturalnym i truskawkami ( <b>laktoza</b> ),	300 g	382 kcal
Owoc,	30 g	69 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Wtorek 19.09.2023 r.</b>		
Ryż na rosole ( <b>seler</b> ),	250 g	225 kcal
Kluski śląskie ( <b>gluten, jajka</b> ),	200 g	184 kcal
Pieczony filet z indyka w sosie śmietanowym ( <b>laktoza, gluten</b> ),	120 g	165 kcal
Surówka z marchewki, jabłka, jogurtu naturalnego, z rodzynkami ( <b>laktoza</b> ),	60 g	75 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Środa 20.09.2023 r.</b>		
Zupa kapuśniak z ziemniakami ( <b>laktoza, seler</b> ),	250 g	195 kcal
Racuchy z musem jagodowym ( <b>laktoza, gluten</b> ),	300 g	388 kcal
Jogurt ( <b>laktoza</b> ),	80 g	97 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Czwartek 21.09.2023 r.</b>		
Zupa kalafiorowa z makaronem ( <b>seler, gluten, laktoza</b> ),	250 g	225 kcal
Kasza jęczmienna ( <b>gluten</b> ),	150 g	212 kcal
Gulasz wieprzowy ( <b>gluten, laktoza</b> ),	120 g	165 kcal
Salatka szwedzka (ogórek konserwowy, cebula, natka pietruszki, marchewka, oliwa z oliwek),	60 g	55 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Piątek 22.09.2023 r.</b>		
Zupa pomidorowa niezabielana z kaszą jaglaną ( <b>gluten, seler</b> ),	250 g	210 kcal
Ziemniaki posypane szczypiorkiem ( <b>laktoza</b> ),	150 g	198 kcal
Sznycelek z ryby ( <b>ryba, jajka, gluten</b> ),	100 g	162 kcal
Duszona marchew z groszkiem ( <b>laktoza</b> ),	60 g	64 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal

<b>Poniedziałek 25.09.2023 r.</b>		
Zupa jarzynowa z ryżem ( <b>laktoza, seler</b> ),	250 g	178 kcal
Pierogi z truskawkami polane słodkim jogurtem naturalnym ( <b>laktoza, gluten, jajka</b> ),	300 g	395 kcal
owoc,	30 g	69 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Wtorek 26.09.2023 r.</b>		
Zupa pieczarkowa z zacierką ( <b>seler, laktoza, gluten</b> ),	250 g	242 kcal
ryż,	150 g	145 kcal
filet z kurczaka w sosie pomidorowym ( <b>gluten, jajka</b> ),	120 g	165 kcal
Surówka selerowa z jogurtem i migdałami ( <b>laktoza, seler</b> ),	60 g	65 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Środa 27.09.2023 r.</b>		
Zupa fasolowa z ziemniakami ( <b>laktoza, seler, gluten</b> ),	250 g	225 kcal
Makarony z prażonymi jabłkami ( <b>gluten</b> ),	300 g	294 kcal
owoc,	30 g	69 kcal
Jogurt ( <b>laktoza</b> ),	100 g	87 kcal
kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Czwartek 28.09.2023 r.</b>		
Zupa krupnik z kaszą gryczaną ( <b>seler, gluten</b> ),	250 g	244 kcal
Ziemniaki posypane koperkiem ( <b>laktoza</b> ),	150 g	198 kcal
Karminadło ( <b>gluten, jajka</b> ),	100 g	136 kcal
mizeria ( <b>laktoza</b> ),	60 g	55 kcal
Kompot wieloowocowy	200 g	88 kcal
<b>Piątek 29.09.2023 r.</b>		
Zupa ogórkowa z ryżem ( <b>laktoza, seler</b> ),	250 g	225 kcal
Ziemniaki posypane szczypiorkiem ( <b>laktoza</b> ),	150 g	198 kcal
Ryba panierowana w płatkach kukurydzianych ( <b>ryba, gluten, jajka</b> ),	100 g	152 kcal
Surówka z kiszanej kapusty,	60 g	40 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.**