

# JADŁOSPIS

02.10.2023r. – 06.10.2023r.

Klasy I – III i IV – VIII

| Poniedziałek 02.10.2023 r.                                                   | gramy | kalorie  |
|------------------------------------------------------------------------------|-------|----------|
| Zupa brukselkowa z zacierką ( <b>mleko, seler, gluten</b> ),                 | 250 g | 184 kcal |
| Naleśniki z serem polane jogurtem jagodowym ( <b>jajka, mleko, gluten</b> ), | 200 g | 392 kcal |
| Soczek owocowy,                                                              | 100 g | 49 kcal  |
| Kompot wieloowocowy                                                          | 200 g | 88 kcal  |
| Wtorek 03.10.2023 r.                                                         |       |          |
| Zupa z zielonego groszku z makaronem ( <b>seler, gluten, mleko</b> ),        | 250 g | 176 kcal |
| Kasza pęczak ( <b>gluten</b> ),                                              | 100 g | 155 kcal |
| Gulasz z indyka i pieczarek ( <b>mleko, gluten</b> ),                        | 120 g | 189 kcal |
| Surówka z pomidorów, cebuli, kukurydzy i oliwą,                              | 80 g  | 66 kcal  |
| Kompot wieloowocowy                                                          | 200 g | 88 kcal  |
| Środa 04.10.2023 r.                                                          |       |          |
| Barszcz czerwony z fasolą ( <b>mleko, seler</b> ),                           | 250 g | 189 kcal |
| Makaron z białym serem ( <b>mleko, gluten</b> ),                             | 200 g | 376 kcal |
| Jogurt ( <b>mleko</b> ),                                                     | 100 g | 87 kcal  |
| Owoc,                                                                        | 50 g  | 49 kcal  |
| Kompot wieloowocowy                                                          | 200 g | 88 kcal  |
| Czwartek 05.10.2023 r.                                                       |       |          |
| Zupa krem z cukinii z groszkiem ptysiowym ( <b>seler, gluten, mleko</b> ),   | 250 g | 224 kcal |
| Ziemniaki posypane koperkiem ( <b>mleko</b> ),                               | 150 g | 198 kcal |
| Sznyceł wieprzowy ( <b>gluten, mleko</b> ),                                  | 100 g | 162 kcal |
| Surówka z czerwonej kapusty,                                                 | 80 g  | 55 kcal  |
| Kompot wieloowocowy                                                          | 200 g | 88 kcal  |
| Piątek 06.10.2023 r.                                                         |       |          |
| Zupa brokułowa z kaszą gryczaną ( <b>gluten, seler, mleko</b> ),             | 250 g | 186 kcal |
| Ziemniaki posypane koperkiem ( <b>mleko</b> ),                               | 150 g | 198 kcal |
| Paluszki rybne ( <b>ryba, jajka, gluten</b> ),                               | 100 g | 125 kcal |
| Surówka z kiszonej kapusty,                                                  | 80 g  | 56 kcal  |
| Kompot wieloowocowy                                                          | 200 g | 88 kcal  |