

Jadłospis dla "Szkoły Podstawowej nr 3"

	Obiad
Poniedziałek, 05.06.2023r.	Kotlet de'volaille, smażony (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Surówka z selera z brzoskwinia (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	560 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Wtorek, 06.06.2023r.	Pulpety w sosie koperkowym, gotowane (90g) Kasza jęczmienna (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	572 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Środa, 07.06.2023r.	Roladka drobiowa z suszonymi pomidorami i mozzarellą, pieczona (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Surówka na zielono (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	562 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Czwartek, 08.06.2023r.	
Wartość energetyczna:	kcal
Alergeny:	
Piątek, 09.06.2023r.	
Wartość energetyczna:	kcal
Alergeny:	
Poniedziałek, 12.06.2023r.	Makaron penne z kurczakiem, szpinakiem i sosem serowym (300g) Jabłko Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	568 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Wtorek, 13.06.2023r.	Gulasz wieprzowy w ziołach, duszony (100g) Kasza jęczmienna (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	559 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Środa, 14.06.2023r.	Kotlet drobiowy w sezamie, smażony (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Surówka na zielono (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	571 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Czwartek, 15.06.2023r.	Galantyna drobiowa w sosie białym, gotowana (90g) Ryż (150g) Surówka z marchwi z jabłkiem (80g) Banan Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	540 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Piątek, 16.06.2023r.	Kotlet rybny, pieczony (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z warzyw mieszanych (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	574 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10

*Jadłospisy są układane zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia oraz modyfikowane indywidualnie dla potrzeb dziecka.

W razie braku jakiegokolwiek produktu, jadłospis może ulec drobnym zmianom. Liczba oznacza numer produktów powodujących alergię.