

Jadłospis dla "Szkoły Podstawowej nr 3"

	Obiad
Poniedziałek, 10.04.2023r.	
Wartość energetyczna:	kcal
Alergeny:	
Wtorek, 11.04.2023r.	
Wartość energetyczna:	kcal
Alergeny:	
Środa, 12.04.2023r.	Makaron z serem, masłem i cynamonem, gotowany (300g) Jogurt, banan Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	650 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 7
Czwartek, 13.04.2023r.	Pulpety w sosie koperkowym, gotowane (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Kalafior z bułką i masłem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	598 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Piątek, 14.04.2023r.	Ryba w sosie szpinakowo – serowym, zapiekana (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z kapusty kiszzonej z burakiem (80g) Jabłko Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	641 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Poniedziałek, 17.04.2023r.	Kotlet drobiowy w sosie serowym, duszone (90g) Ryż (150g) Surówka z marchwi i jabłka (80g) Gruszka Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	632 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Wtorek, 18.04.2023r.	Bitki w sosie własnym, duszone (90g) Kasza jęczmienna (150g) Surówka wiosenna na zielono (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	612 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Środa, 19.04.2023r.	Gołąbki języki w sosie pomidorowym, duszone (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Surówka z selera naciowego (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	603 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Czwartek, 20.04.2023r.	Nuggetsy drobiowe, smażone (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Surówka koperkowa (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	648 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Piątek, 21.04.2023r.	Ryba pieczona (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem (80g) Herbatniki Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	633 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.