

Jadłospis dla "Szkoły Podstawowej nr 3"

	Obiad
Poniedziałek, 13.02.2023r.	Kotlet drobiowy w sezamie, smażony (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Warzywa gotowane (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	649 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10, Nr 11
Wtorek, 14.02.2023r.	Roladka drobiowa ze szpinakiem i serkiem topionym w sosie serowym, gotowana (90g) Ryż (150g) Marchewka z groszkiem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	501 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Środa, 15.02.2023r.	Gulasz wieprzowy z ziołami, duszony (90g) Kasza jęczmienna (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	621 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Czwartek, 16.02.2023r.	Klopsiki w sosie pomidorowym, gotowane (90g) Ziemniaczki z koperkiem (150g) Fasolka szparagowa 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, 17.02.2023r.	Ryba w sosie śmietanowym, na parze (90g) Ziemniaczki puree z koperkiem (150g) Surówka z marchwi i jabłka (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	596 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Poniedziałek, 20.02.2023r.	Kurczak w sosie słodko - kwaśnym (150g) Ryż (150g) Kompot owocowy (200ml) Jabłko
Wartość energetyczna:	597 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Wtorek, 21.02.2023r.	Makaron penne na zielono z szynką (300g) Kompot owocowy (200ml) Jagodzianka
Wartość energetyczna:	604 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Środa, 22.02.2023r.	Gołąbek język w sosie pomidorowym (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Kalafior z bułką i masłem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	611 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Czwartek, 23.02.2023r.	Pierogi leniwe z masłem i cynamonem (300g) Kompot owocowy (200ml) Gruszka
Wartość energetyczna:	677 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Piątek, 24.02.2023r.	Ryba smażona (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z kapusty kiszanej z jabłkiem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	609 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 alergie.