

Jadłospis dla "Szkoły Podstawowej nr 3"

	Obiad
Poniedziałek, 13.03.2023r.	Zupa pomidorowa z zacierkami (350g) Rogal maślany własnego wypieku (1szt) Jogurt naturalny z owocami (1szt) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	573 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Wtorek, 14.03.2023r.	Makaron z jogurtem i truskawkami (300g) Chlebek bananowy (1porcja) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	542 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Środa, 15.03.2023r.	Barszcz czerwony zabieleny z makaronem (350g) Bułka wieloziarnista z szynką, sałatą i papryką (1szt) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	552 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Czwartek, 16.03.2023r.	Pulpety w sosie koperkowym, gotowane (90g) Kasza jęczmienna (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	531 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Piątek, 17.03.2023r.	Ryba smażona (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z kapusty kiszanej z jabłkiem(80g) Mandarynka (1szt) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	523 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Poniedziałek, 20.03.2023r.	Makaron spaghetti (150g) Sos Bolognese (150g) Banan Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	541 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Wtorek, 21.03.2023r.	Zupa grochowa (350g) Bułka ciabatta (1szt) Jabłko (1szt) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	551 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Środa, 22.03.2023r.	Gołąbki jeżyki w sosie pomidorowym, pieczone (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Kalafior z bułką i masłem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	519 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Czwartek, 23.03.2023r.	Kotleciki rybne (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Fasolka szparagowa z bułką i masłem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	524 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Piątek, 24.03.2023r.	Szare kluchy z szynką i kapustą kiszoną (300g) Gruszka (1szt) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	594 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, 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.