

Jadłospis dla "Szkoły Podstawowej nr 3"

Obiad	
Poniedziałek, 22.05.2023r.	Filet w sosie porowym, gotowany (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Warzywa gotowane (80g) Jabłko Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	553 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Wtorek, 23.05.2023r.	
Wartość energetyczna:	kcal
Alergeny:	
Środa, 24.05.2023r.	
Wartość energetyczna:	kcal
Alergeny:	
Czwartek, 25.05.2023r.	
Wartość energetyczna:	kcal
Alergeny:	
Piątek, 26.05.2023r.	Ryba smażona (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z kapusty kiszanej z jabłkiem(80g) Pomarańcza (1szt) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	555 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Poniedziałek, 29.05.2023r.	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, warzywami i serem, zapiekana (150g) Jogurt naturalny Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	560 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Wtorek, 30.05.2023r.	Pieczeń rzymska w sosie własnym, pieczona (90g) Kasza jęczmienna (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	557 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Środa, 31.05.2023r.	Gołąbki jeżyki w sosie pomidorowym, pieczone (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Surówka z selera naciowego (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	549 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Czwartek, 01.06.2023r.	Pierogi leniwe z cynamonem i masłem, gotowane (300g) Banan Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	578 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Piątek, 02.06.2023r.	Rybka pieczona w ziołach (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Sałatka z buraka (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	574 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 alergie.