

Jadłospis dla "Szkoły Podstawowej nr 3"

	Obiad
Poniedziałek, 24.04.2023r.	Filet w sosie meksykańskim, duszony (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Brokuł z bułką i masłem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	600 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Wtorek, 25.04.2023r.	Pulpety w sosie pomidorowym, gotowane (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Fasolka szparagowa z bułką i masłem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	592 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Środa, 26.04.2023r.	Gulasz wieprzowy z ziołami, duszony (90g) Kasza jęczmienna (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	656 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Czwartek, 27.04.2023r.	Makaron penne (150g) Sos Bolognese (150g) Gruszka Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	647 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Piątek, 28.04.2023r.	Ryba w sosie porowym, zapiekana (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z marchwi i jabłka (80g) Banan Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	639 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Poniedziałek, 01.05.2023r.	
Wartość energetyczna:	kcal
Alergeny:	
Wtorek, 02.05.2023r.	
Wartość energetyczna:	kcal
Alergeny:	
Środa, 03.05.2023r.	
Wartość energetyczna:	kcal
Alergeny:	
Czwartek, 04.05.2023r.	Udko z kurczaka, pieczone (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Marchewka gotowana (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	661 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Piątek, 05.05.2023r.	Zapiekanka makaronowa z warzywami, kurczakiem i serem (300g) Jogurt naturalny z musem owocowym Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	645 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.