

Jadłospis dla "Szkoły Podstawowej nr 3"

	Obiad
Poniedziałek, 27.02.2023r.	Bitki drobiowe w sosie, duszone (90g) Kasza jęczmienna (150g) Brokuł gotowany z bułką i masłem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	563 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Wtorek, 28.02.2023r.	Udko z kurczaka w ziołach, pieczone (90g) Żółty ryż z curry i kurkumą (150g) Surówka z kapusty białej (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	628 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Środa, 01.03.2023r.	Makaron z twarogiem i masłem (300g) Kompot owocowy (200ml) Jogurt z owocami
Wartość energetyczna:	580 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 7
Czwartek, 02.03.2023r.	Sznyceł wieprzowy z serem żółtym, pieczony(90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Surówka wiosenna z rzodkiewką i szczypiorkiem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	650 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Piątek, 03.03.2023r.	Ryba w sosie warzywnym, na parze (90g) Ziemniaczki puree z koperkiem (150g) Sałatka z fasolki szparagowej (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	546 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Poniedziałek, 06.03.2023r.	Filet w sosie serowym, duszony (90g) Ryż (150g) Surówka z marchwi i jabłka (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	652 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Wtorek, 07.03.2023r.	Makaron z kurczakiem, zielonym groszkiem i sosem pomidorowym (300g) Kompot owocowy (200ml) Jabłko
Wartość energetyczna:	601 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Środa, 08.03.2023r.	Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Marchewka gotowana (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	518 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Czwartek, 09.03.2023r.	Kotlet mielony, pieczony (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	563 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10
Piątek, 10.03.2023r.	Paluszki rybne z fileta (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z kapusty kiszanej z jabłkiem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	611 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.