

## Jadłospis dla "Szkoły Podstawowej nr 3"

<b>Obiad</b>	
<b>Poniedziałek, 27.03.2023r.</b>	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (300g) Jogurt z owocami (1szt) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>570 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10</b>
<b>Wtorek, 28.03.2023r.</b>	Roladka drobiowa ze szpinakiem w sosie serowym, gotowana (90g) Ryż (150g) Surówka z selera naciowego (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>598 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10</b>
<b>Środa, 29.03.2023r.</b>	Naleśniki z serem i owocami/ dżemem (2szt) Rogalik z dżemem (własnego wypieku) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>601 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 7</b>
<b>Czwartek, 30.03.2023r.</b>	Kotlet mielony (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>587 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10</b>
<b>Piątek, 31.03.2023r.</b>	Ryba smażona (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z warzyw mieszanych (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>556 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10</b>
<b>Poniedziałek, 03.04.2023r.</b>	Pulpety drobiowe w sosie paprykowym (90g) Kopytka (150g) Surówka z kapusty białej (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>612 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10</b>
<b>Wtorek, 04.04.2023r.</b>	Makaron penne z kurczakiem i szpinakiem w sosie śmietanowym (300g) Drożdźówka własnego wypieku Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>607 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10</b>
<b>Środa, 05.04.2023r.</b>	Udka z kurczaka, pieczone (90g) Risotto (150g) Marchewka gotowana (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>572 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 6, Nr 7, Nr 9, Nr 10</b>
<b>Czwartek, 06.04.2023r.</b>	
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	
<b>Piątek, 07.04.2023r.</b>	
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	

\*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.