

## Jadłospis dla "Szkoły Podstawowej nr 3"

<b>Obiad</b>	
<b>Poniedziałek, 21.11.2022r.</b>	Kotlet drobiowy w sosie serowym, smażony (90g) Ryż (150g) Surówka z marchwi z jabłkiem (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>652 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 7</b>
<b>Wtorek, 22.11.2022r.</b>	Pieczeń rzymska w sosie własnym, pieczona (90g) Kasza jęczmienna (150g) Surówka z kapusty czerwonej (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>563 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 7</b>
<b>Środa, 23.11.2022r.</b>	Zapiekanka makaronowa z kurczakiem, pieczarkami, brokułem i serem, zapiekana (300g) Kompot owocowy (200ml) Gruszka
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>586 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 7</b>
<b>Czwartek, 24.11.2022r.</b>	Kotlet mielony, smażony (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>602 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 7</b>
<b>Piątek, 25.11.2022r.</b>	Ryba w sosie szpinakowym, na parze (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Marchewka gotowana (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>546 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 4, Nr 7</b>
<b>Poniedziałek, 28.11.2022r.</b>	Kotlet de'volaille mielony, smażony (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Surówka z dyni (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>646 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 7</b>
<b>Wtorek, 29.11.2022r.</b>	Pierogi leniwe z masłem i cynamonem, gotowane (300g) Kompot owocowy (200ml) Jabłko
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>635 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 7</b>
<b>Środa, 30.11.2022r.</b>	Kotlet słoneczny w ziołach, pieczony (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Fasolka szparagowa z bułką i masłem (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>555 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 7</b>
<b>Czwartek, 01.12.2022r.</b>	Pulpety w sosie koperkowym, gotowane (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>650 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 7</b>
<b>Piątek, 02.12.2022r.</b>	Ryba smażona (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z kapusty kiszanej z jabłkiem (80g) Kompot owocowy (200ml)
<b>Wartość energetyczna:</b>	<b>609 kcal</b>
<b>Alergeny:</b>	<b>Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 7</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.