

Jadłospis dla "Szkoły Podstawowej nr 3"

Obiad	
Poniedziałek, 05.12.2022r.	Kotlet drobiowy w płatkach kukurydzianych, smażony (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Warzywa gotowane (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	518 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 7
Wtorek, 06.12.2022r.	Roladka drobiowa ze szpinakiem w sosie serowym, gotowana (90g) Ryż (150g) Marchewka z groszkiem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	693 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 7
Środa, 07.12.2022r.	Klopsiki w sosie pomidorowym, gotowane (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Fasolka szparagowa z bułką i masłem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	640 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 7
Czwartek, 08.12.2022r.	Udko z kurczaka, pieczone (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	616 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 7
Piątek, 08.12.2022r.	Ryba z warzywami, na parze (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	573 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 4, Nr 7
Poniedziałek, 11.12.2022r.	Sos carbonara z boczkiem, gotowany (150g) Makaron spaghetti (150g) Kompot owocowy (200ml) Mandarynka
Wartość energetyczna:	601 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 7
Wtorek, 12.12.2022r.	Makaron z serem i masłem, gotowany (300g) Kompot owocowy (200ml) Banan
Wartość energetyczna:	580 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 7
Środa, 13.12.2022r.	Kotlet drobiowy z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką, pieczony (90g) Ziemniaki z koperkiem (150g) Surówka z kapusty czerwonej i jabłka (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	638 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 7
Czwartek, 14.12.2022r.	Gulasz wieprzowy z ziołami, duszony (90g) Kopytka (150g) Buraczki (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	671 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 7
Piątek, 15.12.2022r.	Ryba smażona (90g) Ziemniaki puree z koperkiem (150g) Surówka z warzyw mieszanych (80g) Kompot owocowy (200ml)
Wartość energetyczna:	599 kcal
Alergeny:	Nr 1, Nr 3, Nr 4, Nr 7

*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.