

Data	Jadłospis	Norma		Kaloryczność		Produkty powodujące alergie
		Obiad		Obiad		
		Mały	Duży	Mały	Duży	
Poniedziałek 09.03.2020	Zupa ogórkowa* Spaghetti bolognese** Woda z cytryną, jabłko	250ml 200g/125ml 200ml	400ml 300g/175ml 200ml	107kcal 420kcal 136kcal	172kcal 609kcal 136kcal	*seler, mąka pszenna śmietana ** masło, mąka pszenna, jaja
Wtorek 10.03.2020	Zupa zielonego groszku * Ziemniaki ** Gołąbki w sosie pomidorowym*** Woda z cytryną, banan	250ml 150g 150g/60ml 200ml	400ml 300g 190g/90ml 200ml	155kcal 159kcal 246kcal 185kcal	248kcal 318kcal 308kcal 185kcal	*seler, śmietana, mąka pszenna **masło, *** śmietana, mąka pszenna
Środa 11.03.2020	Zupa kalafiorowa* Kopytka z masłem** Sałatka z tuńczykiem i ananase*** Kompot,	250ml 200g 120g 200ml	400ml 300g 180g 200ml	105kcal 370kcal 161kcal 112kcal	168kcal 555kcal 241kcal 112kcal	* seler, śmietana, mąka pszenna **masło, jaja, mąka pszenna ***jaja, śmietana, ryba tuńczyk
Czwartek 12.03.2020	Zupa krupnik* Ziemniaki ** Udko pieczone Marchewka z groszkiem*** Kompot, pomarańcza	250ml 150g 125g 90g 200ml	400ml 300g 175g 170g 200ml	110kcal 159kcal 197kcal 72kcal 159kcal	176kcal 318kcal 276kcal 136kcal 159kcal	*seler, kasza jęcz, mąka pszenna **masło, *** mąka pszenna, masło,
Piątek 13.03.2020	Zupa pomidorowa* Ziemniaki** Ryba panierowana*** Surówka z kiszanej kapusty Kompot, śliwka	250ml 150g 70g 50g 200ml	400ml 300g 100g 100g 200ml	105kcal 159kcal 192kcal 36kcal 161kcal	168kcal 318kcal 275kcal 72kcal 161kcal	*seler, jaja, mąka pszenna, śmietana **masło ***mąka pszenna, jajka, ryba dorsz
Poniedziałek 16.03.2020	Zupa żurek* Ryz z polewą owocową** Woda z cytryną,	250ml 150g/100ml 200ml	400ml 250g/150ml 200ml	315kcal 349kcal 86kcal	504kcal 557kcal 86kcal	* seler, jaja, śmietana **masło, śmietana, mleko
Wtorek 17.03.2020	Zupa grysikowa* Ziemniaki ** Kotlet schabowy*** Kapusta zasmażana**** Woda z cytryną, jabłko	250ml 150g 90g 50g 200ml	400ml 300g 170g 100g 200ml	142kcal 159kcal 247kcal 66kcal 136kcal	228kcal 318kcal 353kcal 124kcal 136kcal	* kasza pszenna, seler **masło *** mąka pszenna, jaja ****masło, mąka pszenna
Środa 18.03.2020	Zupa grzybowa* Ziemniaki ** Fasolka po bretońsku*** Bułka **** Kompot, gruszka	250ml 150g 250g 50g 200ml	400ml 300g 350g 100g 200ml	80kcal 159kcal 385kcal 138kcal 170kcal	128kcal 318kcal 539kcal 276kcal 170kcal	*seler, śmietana, mąka pszenna, **masło, ***masło, mąka pszenna ****mąka pszenna
Czwartek 19.03.2020	Zupa kapuśniak* Kasza jęczmienna ** Boeuf srogonow*** Buraczki Kompot, kiwi	250ml 150g 150g 50g 200ml	400ml 300g 200g 100g 200ml	100kcal 177kcal 333kcal 37kcal 172kcal	160kcal 354kcal 444kcal 74kcal 172kcal	*seler, mąka pszenna **masło, kasza jęcz. ***śmietana, mąka pszenna
Piątek 20.03.2020	Zupa szczawiowa* Ziemniaki** Pulpet rybny w sosie koperkowym*** Ogórek konserwowy Kompot, banan	250ml 150g 70g/100ml 50g 200ml	400ml 300g 100g/150ml 70g 200ml	102kcal 159kcal 197kcal 6kcal 211kcal	164kcal 318kcal 261kcal 8kcal 211kcal	* seler, jajka, mąka pszenna, śmietana **masło **mąka pszenna, jaja, ryba dorsz, śmietana

**** potrawy mogą zawierać śladowe ilości glutenu, jaj, mleka, soi, orzeszków ziemnych, gorczycy i sezamu pochodzące z przypraw

***** ze względu na sezonowość i dostępność owoców zastrzegamy sobie prawo do zmian

Dyrektor Szkoły

