

Data	Jadłospis	Norma		Kaloryczność		Produkty powodujące alergie
		Obiad		Obiad		
		Mały	Duży	Mały	Duży	
Czw. 01.10.2020	Zupa z fasolki szparagowej* Kasza jęczmienna** Boeuf strogonow*** Ogórek konserwowy Kompot, jabłko	250ml 150g 150g 50g 200ml	400ml 300g 200g 70g 200ml	122kcal 177kcal 333kcal 6kcal 162kcal	196kcal 304kcal 444kcal 8kcal 162kcal	*śmietana, mąka pszenna, seler **kasza jęczmienna, masło ***śmietana, mąka pszenna
Pt. 02.10.2020	Zupa pomidorowa z makaronem* Ziemniaki ** Ryba panierowana*** Surówka z kiszanej kapusty Kompot, kiwi	200ml 150g 70g 50g 200ml	400ml 300g 100g 100g 200ml	105kcal 159kcal 192kcal 36kcal 172kcal	168kcal 318kcal 275kcal 72kcal 172kcal	*śmietana, jaja, mąka pszenna, seler **masło ***mąka pszenna, jaja, ryba dorsz
Pon. 05.10.2020	Zupa żurek* Spaghetti bolognese** Woda z cytryną, banan	250ml 200g/125ml 200ml	400ml 300g/175ml 200ml	315kcal 420kcal 185kcal	504kcal 609kcal 185kcal	*śmietana, mąka pszenna, seler **mąka pszenna, jaja
Wt. 06.10.2020	Rosół* Ziemniaki** Kotlet schabowy*** Kapusta zasmażana**** Woda z cytryną, gruszka	200ml 150g 70g 90g 200ml	400ml 300g 100g 170g 200ml	107kcal 159kcal 247kcal 66kcal 144kcal	172kcal 318kcal 353kcal 124kcal 144kcal	*jaja, mąka pszenna, seler **masło ***mąka pszenna, jaja ****mąka pszenna, masło
Śr. 07.10.2020	Krupnik* Ziemniaki** Udko pieczone Marchewka z groszkiem*** Kompot, mandarynka	250ml 150g 125g 90g 200ml	400ml 300g 175g 170g 200ml	110kcal 159kcal 197kcal 72kcal 158kcal	176kcal 318kcal 276kcal 136kcal 158kcal	*seler, kasza jęczmienna **masło ***mąka pszenna, masło
Czw. 08.10.2020	Barszcz czerwony* Ryż** Pulpety z indyka w sosie koperkowym*** Sałatka z buraczków Kompot, śliwka	250ml 150g 70g/100ml 50g 200ml	400ml 300g 100g/150ml 100g 200ml	87kcal 195kcal 308kcal 37kcal 161kcal	140kcal 340kcal 392kcal 74kcal 161kcal	*śmietana, mąka pszenna, seler **masło ***mąka pszenna, jaja, śmietana
Pt. 09.10.2020	Zupa grysikowa* Ziemniaki** Kotlet rybny*** Sałatka z pomidorów i ogórków Kompot, brzoskwinia	250ml 150g 70g 50g 200ml	400ml 300g 100g 100g 200ml	142kcal 159kcal 183kcal 19kcal 162kcal	228kcal 318kcal 261kcal 38kcal 162kcal	*kasza pszenna, seler **masło ***mąka pszenna, jaja, ryba dorsz

**** 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
Krzysztof Soltys
mgr Krzysztof Soltys