

Data	Jadłospis	Norma		Kaloryczność		Produkty powodujące alergię
		Obiad		Obiad		
		Mały	Duży	Mały	Duży	
Pon. 15.03.2021	Zupa jarzynowa* Łazanki z kapustą i kiełbasą** Woda z cytryną, jabłko	250ml 260g 200ml	400ml 300g 200ml	120kcal 395kcal 136kcal	192kcal 456kcal 136kcal	* seler, śmietana, mąka pszenna ** jaja, mąka pszenna, masło
Wt. 16.03.2021	Zupa krupnik* Ziemniaki ** Kotlet schabowy*** Kapusta zasmażana**** Woda z cytryną, gruszka	250ml 150g 70g 90g 200ml	400ml 300g 100g 170g 200ml	110kcal 159kcal 247kcal 66kcal 144kcal	176kcal 318kcal 353kcal 124kcal 144kcal	* seler, kasza jęcz. **masło ***mąka pszenna, jaja ****masło, mąka psz.
Śr. 17.03.2021	Zupa pieczarkowa * Fasolka po bretońsku** Bułka *** Kompot ,śliwka	250ml 250g 50g 200ml	400ml 350g 100g 200ml	100kcal 385kcal 138kcal 161kcal	160kcal 539kcal 276kcal 161kcal	*seler, śmietana, mąka pszenna **mąka pszenna ***mąka pszenna
Czw. 18.03.2021	Zupa z zielonego groszku* Ryż** Potrawka z indyka*** Buraczki Kompot ,banan	250ml 150g 150g 50g 200ml	400ml 250g 200g 100g 200ml	155kcal 195kcal 225kcal 37kcal 211kcal	248kcal 340kcal 300kcal 74kcal 211kcal	* seler, śmietana, **masło *** mąka pszenna, masło,śmietana
Pt. 19.03.2021	Zupa pomidorowa* Ziemniaki ** Kotlet rybny*** Kiszona kapusta Kompot, pomarańcza	250ml 150g 70g 50g 200ml	400ml 300g 100g 100g 200ml	105kcal 159kcal 183kcal 36kcal 159kcal	168kcal 318kcal 261kcal 72kcal 159kcal	*seler, jaja, śmietana, mąka pszenna **masło ***jaja, mąka pszenna ryba dorsz
Pon. 22.03.2021	Zupa fasolowa* Naleśniki z serem i brzoskwiniami** Woda z cytryną,	250ml 180g 200ml	400ml 270g 200ml	170kcal 432kcal 86kcal	272kcal 648kcal 86kcal	* seler, **mleko, jaja, mąka pszenna, twaróg
Wt. 23.03.2021	Zupa grysikowa* Ziemniaki** Kotlet pożarski*** Marchewka z groszkiem**** Woda z cytryną, jabłko	250ml 150g 70g 90g 200ml	400ml 300g 100g 170g 200ml	142kcal 159kcal 168kcal 72kcal 136kcal	228kcal 318kcal 241kcal 136kcal 136kcal	* seler, kasza psz **masło ***jaja, mąka pszenna ****maka psz, masło
Śr. 24.03.2021	Zupa wiejska z kluskami* Ziemniaki ** Bigos Kompot, kiwi	250ml 150g 250g 200ml	400ml 300g 350g 200ml	112kcal 159kcal 347kcal 172kcal	180 kcal 318kcal 486kcal 172kcal	*seler, jaja, mąka psz ** masło,
Czw. 25.03.2021	Zupa brokułowa* Kasza jęczmienna** Boeuf strogonow*** Ogórek kiszony Kompot, mandarynka	250ml 150g 150g 50g 200ml	400ml 300g 200g 70g 200ml	112kcal 177kcal 333kcal 6kcal 158kcal	180kcal 3154kcal 444kcal 8kcal 158kcal	*seler, śmietana, **masło, kasza jęcz ***mąka pszenna, masło,śmietana
Pt. 26.03.2021	Zupa szczawiowa* Ziemniaki ** Ryba panierowana*** Biała kapusta Kompot,morela	250ml 150g 70g 50g 200ml	400ml 300g 100g 100g 200ml	102kcal 159kcal 192kcal 36kcal 162kcal	164kcal 318kcal 275kcal 72kcal 162kcal	* seler, śmietana,jaja **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

mgr Anna Górnalska