



Jadłospis

19 KWIETNIA- 22 KWIETNIA

Data	Śniadanie		Obiad		Podwieczorek	
19.04.2022 Wtorek	<p>Płatki kukurydziane na mleku 200ml (mleko), pieczywo mieszane 35g(gluten),masło(mleko) 5g, polędwica drobiowa,ser, 1 dżem 10g, sałata 10g, ogórek 20g, herbata z cytryną 150ml</p> <p><u>Wartość energetyczna:</u> 295 kcal /białko: 7,5g, tłuszcz: 6,8g, węglowodany; 42g /</p> <p>II ŚNIADANIE: OWOCE</p>		<p>Zupa jarzynowa 250ml / wywar mięsno-jarzynowy, śmietana, ziemniaki/ (seler, mleko) kopytka z sosem pieczarkowym150g (gluten, mleko) , owoc , kompot 150ml/ woda, syrop cytrynowy, cukier</p> <p><u>Wartość energetyczna:</u> 659 kcal / białko: 15,3g, tłuszcz: 24,4g, węglowodany: 90,9g /</p> <p>DROŻDZÓWKA</p>	<p>200ml 220g 50g 200ml</p>	<p>Mus owocowy 100g, bułka maślana 40g (gluten, mleko)</p> <p><u>Wartość energetyczna:</u> 181 kcal / białko: 3,4g, tłuszcz: 4,45g, węglowodany: 18,9g</p>	<p>150g 30g</p>
20.04.2022 Środa	<p>STÓŁ SZWEDZKI</p> <p>II ŚNIADANIE:</p> <p>OWOCE</p>	<p>150g 70g 60g 200ml</p>	<p>Zupa ogórkowa 250ml /wywar mięsno-jarzynowy, ziemniaki, ogórek kiszony mąka, jaja/ (seler, jaja, gluten) kotlet z piersi kurczaka 100g / filet z kurczaka, jaja, bułka tarta / (seler, jaja, gluten) , ziemniaki 200g, sur. mizeria 100g/ ogórek, jogurt ,koper/ , kompot 250ml/ mieszanka kompotowa, woda, cukier /</p> <p><u>Wartość energetyczna:</u> 855 kcal / białko: 31,9g, tłuszcz: 25,2g, węglowodany: 126,3g /</p>	<p>200ml 220 g 70g 200ml</p>	<p>KANAPECZKI Z WARZYWAMI i swojską wędlinką/ mleko, jajka/ mleko owoc</p>	<p>120g 200ml</p>
21.04.2022 Czwartek	<p>Płatki czekoladowe na mleku 200ml (mleko), pieczywo mieszane 35g(gluten), szynka drobiowa 10g,sałata 10g,masło 5g(mleko),rzodkiewka 20g, herbata z cytryną 150ml</p> <p><u>Wartość energetyczna:</u> 295 kcal /białko:11g, tłuszcz:9g, węglowodany:42g/</p>	<p>200ml 70g 30g 60g 200ml</p>	<p>Zupa brokułowa300ml / wywar mięsno-jarzynowy, brokuły, śmietana, ziemniaki, / (seler, mleko) gulasz z makaronem 220g/ karkówka, mąka, cebula, papryka, pieczarka, makaron rurki/(seler, gluten), sur. pomidor z cebulką 100g , kompot 250ml/ syrop malinowy, woda, cukier/</p> <p><u>Wartość energetyczna:</u> 615 kcal / białko: 21,2g, tłuszcz: 17,6g, węglowodany: 90,8g /</p>	<p>200ml 220g 100ml</p>	<p>Kisiel truskawkowy <i>wyrób własny</i> bułeczka maślana z masłem mleko owoc</p>	<p>100ml 30g</p>

	<i>II ŚNIADANIE: owoce</i>					
22.04.2022 Piątek	Pieczywo mieszane 70g (gluten), jajko na twardo 25g (jaja), szynka SWOJSKA, masło 5g (mleko), papryka 20g, herbata z cytryną 150ml <u>Wartość energetyczna:</u> 222 kcal / białko:10,6g, tłuszcz:9,2g ,węglowodany:23,5g II ŚNIADANIE :owoc	200ml 50 g 60g 30g 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem / mleko. seler / DORSZ smażona, / ryby / ziemniaki Surówka z kapusty kiszonej Napój porzeczkowy owoc sezonowy	200ml 250g 60 g 200ml	Ciasto jogurtowe kakao na mleku / mleko / Owoc	50 gr 200ml

Warzywa i owoce mogą być podawane zamiennie w zależności od dostępności
niegazowana bez ograniczeń

Woda mineralna

Gramatura posiłków dla uczniów: zupa – 250ml, mięso/ryba – 90 g, ziemniaki/ryż, kasze – 150g, surówka – 90 g, kompot – 200ml, dania mączne – 25

* Dieta bez mleczna; mleko sojowe, ryżowe, owsiane, masło roślinne, zupy i sosy niezabielane

* Dieta bez jajka; eliminacja potraw zawierających jajka, w zamian produkty mleczne, mięs* Dieta hipoalergiczna; eliminacja produktów alergizujących, w zamian inne dozwolone



W ZIĄŻKU Z NIEDOSTĘPNOŚCIĄ PRODUKTÓW JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANOM