



25 KWIETNIA- 29 KWIETNIA

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
25.04.2022 PONIEDZIAŁEK	Kakao na mleku 200ml / mleko , Jajecznica na maselku 100g Wędlinka 15g Warzywa różne 30g Sok jabłkowy 150ml II Śniadanie: jabłko	Zupa Kapuśniak 250ml / wywar mięsno-jarzykowy, śmietana, ziemniaki, kapusta kiszona/ (seler, mleko) Makaron z owocami 150g (gluten, mleko) , owoc , kompot 150ml/ woda, syrop cytrynowy, cukier Babeczki <i>Wartość energetyczna:</i> 659 kcal / białko: 15,3g, tłuszcz: 24,4g, węglowodany: 90,9g /	Tosty z masłem, miodem, dżemem Lub tosty z serem trójkąty 150g, Herbata czarna 200ml
26.04.2022 Wtorek	Płatki ryżowe na mleku 200ml(mleko), pieczywo mieszane 35g(gluten),masło(mleko) 5g, szynka drobiowa,ser, 1 dżem 10g, sałata 10g, ogórek 20g, herbata z cytryną 150ml <i>Wartość energetyczna:</i> 295 kcal /białko: 7,5g, tłuszcz: 6,8g, węglowodany: 42g / II ŚNIADANIE: banan	Zupa Barszcz Ukraiński 250ml / wywar mięsno-jarzykowy, śmietana, ziemniaki, buraki/ (seler, mleko) Kotlet Mielony150g (gluten, mleko) ,surówka z pomidora i ogórka 100g, owoc , kompot 150ml/ woda, syrop cytrynowy, cukier <i>Wartość energetyczna:</i> 659 kcal / białko: 15,3g, tłuszcz: 24,4g, węglowodany: 90,9g / Jogurt do picia	Ciasto jogurtowe 40g (gluten, mleko) Mus owocowy 150g <i>Wartość energetyczna:</i> 181 kcal / białko: 3,4g, tłuszcz: 4,45g, węglowodany: 18,9g
27.04.2022 Środa	STÓŁ SZWEDZKI II ŚNIADANIE: kiwi	Zupa koperkowa 250ml /wywar mięsno-jarzykowy, mąka, jaja/ (seler, jaja, gluten) bitka wołowa 100g /ligawa wołowa, jaja, bułka tarta / (seler, jaja, gluten) , kasza 200g, surówka z kapusty kiszonej 100g/ kapusta kiszona, jogurt ,marchew, jabłko, cebula/ , sok ze słomką 150 ml/ mieszanka kompotowa, woda, cukier / <i>Wartość energetyczna:</i> 855 kcal / białko: 31,9g, tłuszcz: 25,2g, węglowodany: 126,3g /	KANAPECZKI Z WARZYWAMI i swojską wędlinką/ mleko, jajka / mleko owoc
28.04.2022 Czwartek	Płatki CINI MINIS na mleku 200ml (mleko), pieczywo mieszane 35g(gluten), szynka 10g,sałata 10g,masło, miód 5g 5g(mleko),rzodkiewka 10g, ogórek 10g herbata z cytryną 150ml <i>Wartość energetyczna:</i> 295 kcal /białko:11g, tłuszcz:9g, węglowodany:42g/ II ŚNIADANIE: ananas	Zupa szpinakowa 250ml / wywar mięsno-jarzykowy, szpinak , śmietana, ziemniaki, / (seler, mleko) NUGETTSY 220g/ pierś z kurczaka, mąka kukurydziana, płatki kukurydziane, jajka, ryż 150 g / (jaja, gluten), sur. COLESŁAW 100g , kompot 250ml/mieszanka owocowa, woda, cukier/ <i>Wartość energetyczna:</i> 615 kcal / białko: 21,2g, tłuszcz: 17,6g, węglowodany: 90,8g /	Zapiekanek z wędliną i serem 150 g Owoce Herbata 200 ml
29.04.2022 Piątek	Pieczywo mieszane 70g (gluten), pasta jajeczna 25g (jaja), szynka SWOJSKA, masło 5g (mleko), warzywa 40g, herbata z cytryną 150ml <i>Wartość energetyczna:</i> 222 kcal / białko:10,6g, tłuszcz:9,2g ,węglowodany:23,5g II ŚNIADANIE : mandarynka	KREM POMIDOROWY 250 ml /mleko. seler / DORSZ duszony 220 g, / ryby / ziemniaki Surówka warzywna 100g Napój porzeczkowy 200g owoc sezonowy (szkoła) 80g	Budyń 100g Soczek Leon ze słomką 100 ml Biszkopty 10g Borówki 20g

--	--	--	--

Warzywa i owoce mogą być podawane zamiennie w zależności od dostępności Woda mineralna niegazowana bez ograniczeń
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 ZIĄZKU Z NIEDOSTĘPNOŚCIĄ PRODUKTÓW JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANOM