



JADŁOSPIS -

13 czerwca – 17 czerwca

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
13.06.2022 PONIEDZIAŁEK	Musli owocowe na mleku 200ml /mleko, PIECZYWO MIESZANE (zboża) 45g Szynka drobiowa, kielbasa krakowska/ 15g Warzywa różne 30g HERBATA czarna 150ml II Śniadanie: truskawka	Zupa Koperkowa 250ml / wywar mięsno-jarzynowy, śmietana, ziemniaki, włoszczyzna świeża / (seler, mleko) Makaron ze świeżymi truskawkami z jogurtem nat.i serem 220g (gluten, mleko,) , herbata czarna z cytryną 150ml/ woda, Banan, arbuz <i>Wartość energetyczna:</i> 659 kcal / białko: 15,3g, tłuszcz: 24,4g, węglowodany: 90,9g /	Ciasto marchewkowe 100g Herbata 200ml Owoce 90g
14.06.2022 Wtorek	STÓŁ SZWEDZKI II śniadanie : borówka	Zupa z Botwinki z jajkiem 250ml /wywar mięsno-jarzynowy, Pierogi z mięsem 150g / (seler, jaja, gluten) ,warzywa na parze 100g/200ml,ogórek małosolny Jabłko, sok 200ml ze słomką	Kanapka z dżemem/miodem 65g, kakao 200ml
15.06.2022 Środa	Kawa inka na mleku 200ml, Kanapka z jajkiem i szczypiorem, kielki/ kanapka z szynką 150g Warzywa(sałata, szpinak,ogórek,pomidor) II ŚNIADANIE: BANAN	Zupa fasolowa 250ml /wywar mięsno-jarzynowy, (z młodych warzyw) mąka, jaja/ (seler, jaja, gluten) NUGETSY 100g /, jaja, bułka tarta / (seler, jaja, gluten) , 100g/ sałata z pomidorem i śmietaną 90g 150 ml/lemoniada, OWOCE DO WYBORU 90g <i>Wartość energetyczna:</i> 855 kcal / białko: 31,9g, tłuszcz: 25,2g, węglowodany: 126,3g /	Parówki, ketchup , bułeczka Sok porzeczkowy 200ml Owoce, warzywa(do wyboru)
16.06.2022 Czwartek	WOLNE	WOLNE	WOLNE
17.06.2022 Piątek	Makaron na mleku 200ml, Pieczywo mieszane 70g (gluten), ALMETTE 25g (jaja), kielbasa, ser żółty 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	Zupa POMIDOROWA Z RYŻEM 250 ml /mleko. seler / RYBA DUSZONA 220 g, / ryby / ziemniaki z koprem MIZERIA , 100g Herbata 200g Mandarynka (szkoła) 80g	Mus owocowy ,150g, biskopity Warzywa, Herbata czarna 200ml

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 lub PROBLEMAMI TECHNICZNYMI JADŁOSPIS MOŻE ULEC ZMIANOM

