



JADŁOSPIS -

20 czerwca – 24 czerwca

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
20.06.2022 PONIEDZIAŁEK	KAKAO 200ml /mleko, PIECZYWO MIESZANE (zboża) 45g Twarożek, SER ŻÓŁTY/ 15g/ miód Warzywa różne 30g HERBATA czarna 150ml II Śniadanie: gruszka	Zupa kalafiorowa 250ml / wywar mięsno-jarzynowy, śmietana, ziemniaki, włoszczyzna świeża / (seler, mleko) chińska potrawka z ryżem, ogórek zielony 150g (gluten, mleko,) , LEMONIADA 150ml/ woda, surówka 100g,drożdżówka <i>Wartość energetyczna:</i> 800 kcal / białko: 18,3g, tłuszcz: 20,4g, węglowodany: 100,9g /	Salatka owocowa 100g biskupczki Herbata czarna 200ml
21.06.2022 Wtorek	STÓŁ SZWEDZKI II śniadanie : winogrona	Zupa Barszcz biały z kielbasą 250ml /wywar mięsno-jarzynowy, gulasz z kopytkami 220g / (seler, jaja, gluten) , SURÓWKA z marchewki i jabłka100g/ jogurt ,marchew, jabłko, kompot truskawkowy 200ml Winogrona	Zapiekanki z serem i warzywami 150g Herbata 200ml Ketchup 10g
22.06.2022 Środa	Mleko 200ml, Jajecznica 100g Kanapka z pomidorem i szczypiorem 60g, Herbata owocowa II ŚNIADANIE: BANAN	Zupa ogórkowa 250ml /wywar mięsno-jarzynowy, (z młodych warzyw) mąka, jaja/ (seler, jaja, gluten) HAMBURGER(wyrób własny) 100g /, jaja, bułka tarta / (seler, jaja, gluten) , 100g/ 150 ml/lemoniada, BANAN <i>Wartość energetyczna:</i> 855 kcal / białko: 31,9g, tłuszcz: 25,2g, węglowodany: 126,3g /	Jogurt do picia 200ml Chałka z masłem 100g woda
23.06.2022 Czwartek	Płatki cini minis na mleku 200ml (mleko), pieczywo mieszane 35g(gluten), pomidor 10g,sałata, papryka, rukola 10g,masło, miód 5g(mleko),rzodkiewka 10g, ogórek 10, WĘDLINKA/SER(różne) herbata z cytryną 150m <i>Wartość energetyczna:</i> 295 kcal /białko:11g, tłuszcz:9g, węglowodany:42g/ II ŚNIADANIE: Arbuz	ZUPA barszcz czerwony 250ml / wywar mięsno-jarzynowy,, / (seler, mleko) PULPECIKI Z KASZĄ sur. z rzodkiewki, sałaty, pomidorki koktajl. szczypior, prażone orzechy, słonecznik, dynia 100g ,woda z cytryną i świeżą miętą 250ml/, Arbuz <i>Wartość energetyczna:</i> 615 kcal / białko: 21,2g, tłuszcz: 17,6g, węglowodany: 90,8g /	Kanapki z serem Almette herbata 200 ml
24.06.2022 Piątek	Makaron na mleku 200ml, Pieczywo mieszane 70g (gluten), ALMETTE 25g (jaja), POŁĘDWICA DROBIOWA, 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 ROSÓŁ 250 ml /mleko. seler / DORSZ SMAŻONY 220 g, / ryby / ziemniaki z koprem Surówka Z kapusty kiszzonej, 100g Herbata 200g	PARÓWKI ,KETCHUP, PIECZYWO 100g SOK PORZECZKOWY 100 ml Owoce 60g

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**