

14-18 września

Przedszkole

	poniedziałek	alerg.	kcal	wtorek	alerg.	kcal	środa	alerg.	kcal	czwartek	alerg.	kcal	piątek	alerg.	kcal
	14.wrz			15.wrz			16.wrz			17.wrz			18.wrz		
śniadanie	płatki z mlekiem (150ml), płatki zbożowe (20g)	1,7	151	parówki, musztarda, ketchup, sałata zielona, pomidor	3	190	jajecznica na maśle, pomidor, sałata zielona	3	160	szynka drobiowa (30g), pomidor, ogórek świeży, sałata zielona		190	ser żółty (20g), rzodkiewka, ketchup, sałata zielona,	3, 7	120
	pieczywo mieszane (25g), masło (5g), dżem truskawkowy (15g)	1,3	127	pieczywo mieszane (25g), masło (5g)	1	127	pieczywo mieszane (25g), masło (5g)	1, 7	127	pieczywo mieszane (25g), masło (5g)	1, 7	127	pieczywo mieszane (25g)	1	127
				herbata (200ml)		30	herbata (200ml)		30	herbata (200ml)		30	kakao (200ml)	7	96
suma kcal			278			347			317			347			343
zupa	fasolowa z ziemniakami (300g)	7,9	190	koperkowa z ryżem (300g)	1	173	ziemniaczana (300g)	7,9	190	jarzynowa (300g)	7,9	153	barszcz biały (300g), z ziemniakami	1,7,9	172
	makaron z jabłkami, cynamonem i sosem śmietanowym, (130g)	1,3,7	381	kotlet devolay (60g), ziemniaki (130g), surówka z białej kapusty (40g)	1,3	321	łazanki z mięsem (130g)	1,3	262	kotlet mielony (90), ziemniaki(130g), buraczki (50g)	1,3	293	jajko w sosie koperkowym (100g), surówka z marchewki (40g), ziemniaki (130g)	3,7	286
	kompot (200ml)		80	kompot (200 ml)		80	kompot (200ml)		80	kompot (200ml)		80	kompot (200ml)		80
suma kcal			651			574			532			526			538
podwieczorek	drożdżówka (80g)	1,7,9	260	Jogurt owocowy (100g), chrupki kukurydziane	1,7	141	galaretka owocowa z bitą śmietaną	7	150	chałka z masłem i miodem (100g)	1,3,7	108	banan, weka, masło, dżem	1,3,7	143
	kakao (200ml)	7	96	herbata (200 ml)		30	herbata (200 ml)		30	kawa z mlekiem (200 ml)	7	64	kakao (200ml)	7	96
suma kcal			356			171			180			172			239

Szkoła podstawowa

	poniedziałek	alerg.	kcal	wtorek	alerg.	kcal	środa	alerg.	kcal	czwartek	alerg.	kcal	piątek	alerg.	kcal
	14.wrz			15.wrz			16.wrz			17.wrz			18.wrz		
zupa	fasolowa z ziemniakami (300g)	7,9	190	koperkowa z ryżem (300g)	1	173	ziemniaczana (300g)	7,9	190	jarzynowa (300g)	7,9	153	barszcz biały (300g), z ziemniakami	1,7,9	172
	makaron z jabłkami, cynamonem i sosem śmietanowym, (130g)	1,3,7	381	kotlet devolay (100g), ziemniaki (130g), surówka z białej kapusty (40g)	1,3	321	łazanki z mięsem (130g)	1,3	262	kotlet mielony (120g), ziemniaki(130g), buraczki (50g)	1,3	293	jajko w sosie koperkowym (100g), surówka z marchewki (40g), ziemniaki (130g)	3,7	286
	kompot (200ml)		80	kompot (200 ml)		80	kompot (200ml)		80	kompot (200ml)		80	kompot (200ml)		80
suma kcal			651			574			532			526			538

Jadłospis w wyjątkowych sytuacjach może ulec zmianie.
Wykaz alergenów dostępny w załączniku II do rozporządzenia (UE) nr 1169/2011