

JADŁOSPIS DEKADOWY 14-25.03.2022

		obiad	dodatek
Poniedziałek 14.03.2022	zupa kalafiorowa z koperkiem (7,9) 250 ml	pyzy ziemniaczane (13,7) 150g (1,3,7), sos kawałki mięsa z szynki w sosie pieczeniowym (1,7,9), surówka z kapusty kiszzonej 50 g, kompot porzeczkowy 150ml,	jabłko 150g, rogalik maślany 35 g (1,3,7)
Wtorek 15.03.2022	zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9) 250 ml	ziemniaki puree 80g (7), nuggetsy z fileta kurczaka 80 g (1,3,7,10), surówka z marchewki z czosnkiem i oliwą 80g (1,7), lemoniada 150ml	banan 150g mandarynka 50g
Środa 16.03.2022	zupa ogórkowa z ziemniakami (7,9) 250 ml	kasza jęczmienna pęczak 60g , klopsiki w sosie serowo-cebulowym 130g (7), brokuły z pieca z masłem i słonecznikiem prażonym 60 g(7,10) , woda 250 ml	gruszka 150 g jabłko 150 g
Czwartek 17.03.2022	krem ziemniaczano-porowy (7,9) 250 ml	fasolka po bretońsku (9,10) 200ml bułka montowa 50 g (1), kisiel cytrynowy 150 ml	drożdżówka z serem 35 g (1,3,7), jabłko 150 g
Piątek 18.03.2022	rosół z makaronem (1,3,7) 250 ml	ziemniaki puree 80g (7), filet z pstrąga w cieście naleśnikowym 80g (1,3,4,7), sałatka z buraków z jabłkiem 80g, kompot śliwkowy 150ml	banan 150 g jabłko 150 g
Poniedziałek 21.03.2022	zupa cygańska z kiebasą i pomidorami (7,9,10) 250 ml	naleśniki z serem 150g (1,3,5,7), polewa jogurtowa z truskawkami 50ml (7) kompot wiśniowy 150ml	banan 150g, jabłko 150 g
Wtorek 22.03.2022	zupa szczawiowa z jajkiem (1,3,7,9) 250 ml	ziemniaki z koperkiem 80 g, schab pieczony w sosie koperkowo-pomidorowym (1,3,7) 80 g+50 ml, surówka z czerwonej kapusty 80g (10), lemoniada 150ml	pomarańcza 150g
Środa 23.03.2022	barszcz czerwony zabieleny (7,9) 250 ml	makaron ze szpinakiem 100g (1,7), eskalopki z indyka w sosie śmietanowym 120g (1,7,9), fasolka szparagowa z masłem 80g (7), herbata owocowa 150ml	jabłko 150 g, banan 150g
Czwartek 24.09.2021	kapuśniak z białej kapusty (7,9) 250 ml, pieczywo (1) 35 g	ziemniaki 80g (7), gołąbki z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym po meksykańsku 200g (1,9), kompot z owoców mieszanych 150ml	paluch maślany (1,3,7) 50 g, mandarynka 50 g
Piątek 25.03.2022	krupnik jęczmienny z pulpecikami (1,3,7) 25 ml+30g	ziemniaki 80g (7), kotlet rybny mielony z natką pietruszki 80g (1,3,4,7), surówka z kapusty kiszzonej 80g, kompot jabłkowo-porzeczkowy 150ml	baton zbożowy (1,3,5,6,7,9,11) 35 g, jabłko 150 g

Alergeny: 1. gluten 3. jaja 4. ryby 5. orzeszki ziemne 6. soja 7 mleko 8. orzechy 9. seler 10. gorczyca

11. sezam- Zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 25 października 2011 r. oraz rozporządzeniem Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 23 grudnia 2014.

Codziennie, zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia, porcja owoców do obiadu.

Poszczególne elementy jadłospisu mogą ulec zmianie z przyczyn organizacyjnych lub innych niezależnych od szkoły.

Posiłki mają zapewnić 35-40% dziennego zapotrzebowania na energię - 840-920 kcal dla danej grupy wiekowej (50-56% węglowodanów, 10-15% białka, 30-35% tłuszczu).