

JADŁOSPIS SZKOŁA

DATA:

18-22.11.2024

	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 466.72 , B [g]: 23.92 , T [g]: 20.75 , W [g]: 50.35	Gulasz wieprzowy z dynią (180g) 1,7, kasza bulgur (150g) 1, tarte buraczki z cebulką (100g), , woda niegazowana w butelce (200ml),
DIETA BEZGLUTENOWA		gulasz z mąką ziemniaczaną 7, kasza gryczana, reszta jw.,
Wtorek	E [kcal]: 490.1 , B [g]: 18.67 , T [g]: 17.03 , W [g]: 70.18	Zupa ogórkowa z ryżem, śmietanką i kawałkami piersi z kurczaka (300ml/50g) 7,9,10, pieczywo mieszane z masłem (60g/10g) 1,7, owoc sezonowy (100g), ,
DIETA BEZGLUTENOWA		pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 477.46 , B [g]: 20.56 , T [g]: 22.24 , W [g]: 52.45	Kotlet z indyka w panierce z dodatkiem sezamu (100g) 1,3,11, ziemniaki z koperkiem (150g), surówka coleslaw z majonezem (100g) 3,10, , kompot wieloowocowy (200ml),
DIETA BEZGLUTENOWA		kotlet z indyka z bułką bezglutenową, w panierce z bezglutenową bułką tartą 3,11, reszta jw.,
Czwartek	E [kcal]: 457.1 , B [g]: 22.84 , T [g]: 14.62 , W [g]: 59.92	Rosół z makaronem z warzywami ze skrzydełkiem z kurczaka (300ml/50g) 1,3,9, pieczywo mieszane z masłem (40g/5g) 1,7, jogurt owocowy (150g) 7, ,
DIETA BEZGLUTENOWA		makaron ryżowy, pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 423.99 , B [g]: 21.91 , T [g]: 14.95 , W [g]: 55.55	Dorsz w tradycyjnej panierce z pieca (120g) 1,3,4, puree ziemniaczane (150g) 7, surówka z kiszonej kapusty (100g), , kompot wieloowocowy (200ml),
DIETA BEZGLUTENOWA		dorsz w panierce z bezglutenową bułką tartą i mąką ziemniaczaną 3,4, reszta jw.,
<p>Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Jadłospis dla grupy wiekowej 7-9 lat. Dla starszych grup porcje są odpowiednio większe. ^Wartości odżywcze wyliczone dla jadłospisu podstawowego; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.</p>		



JADŁOSPIS SZKOŁA

DATA:

25-29.11.2024

	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
poniedziałek	E [kcal]: 456.09 , B [g]: 19.94 , T [g]: 17.15 , W [g]: 58.36	Spaghetti bolognese z mięsem mieszanym wieprzowo-drobiowe (300g) 1,3, surówka z białej kapusty (100g), , woda niegazowana w butelce (200ml),
DIETA BEZGLUTENOWA		makaron kukurydziany, reszta jw.,
Wtorek	E [kcal]: 493.06 , B [g]: 16.19 , T [g]: 14.49 , W [g]: 81.08	Zupa fasolowa z kiełbaską drobiową i ziemniakami (350ml) 9, pieczywo mieszane z masłem (60g/10g) 1,7, owoc sezonowy (100g), ,
DIETA BEZGLUTENOWA		pieczywo bezglutenowe z masłem 7, reszta jw.,
środa	E [kcal]: 478 , B [g]: 20.93 , T [g]: 18.92 , W [g]: 59.68	Bitki wieprzowe w sosie pieczeniowym (100g), kasza jęczmienna (150g) 1, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem (100g),, kompot wielowocowy (200ml),
DIETA BEZGLUTENOWA		ryż jaśminowy, reszta jw.,
Czwartek	E [kcal]: 439.83 , B [g]: 21.08 , T [g]: 29.96 , W [g]: 44.41	Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze mięsno-warzywnym z eskalopkami z kurczaka (350ml/50g) 9, ciasteczko wielozbożowe (50g) 1,7,,
DIETA BEZGLUTENOWA		ciasteczko bezglutenowe jaglane 6,8,11, reszta jw.,
piątek	E [kcal]: 441.27 , B [g]: 22.07 , T [g]: 13.83 , W [g]: 59.27	Kotlet z mintaja z pieca (120g) 1,3,4, ziemniaki z koperkiem (150g), marchewka mini z masłem (100g) 7, , kompot wielowocowy (200ml),
DIETA BEZGLUTENOWA		kotlet z mintaja w panierce z bułki tartej bezglutenowej i mąki ziemniaczanej 3,4, reszta jw.,
Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Jadłospis dla grupy wiekowej 7-9 lat. Dla starszych grup porcje są odpowiednio większe. ^Wartości odżywcze wyliczone dla jadłospisu podstawowego; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany org.		

