

# Jadłospis szkolny

Grudzień 2017

Poniedziałek 04-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zimowa zupa jarzynowa 200)</li><li>• Makaron pene z kurczakiem i szpinakiem</li><li>• Surówka z marchewki i jabłką (100)</li><li>• Kompot wielowocowy (150)</li></ul>
Wtorek 05-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barszczyk czerwony (200)</li><li>• Kotlecik schabowy w sezamie (80)</li><li>• Ziemniaki (100)</li><li>• Surówka z białej kapusty (80)</li><li>• Kompot wielowocowy (150)</li></ul>
Środa 06-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa zacierkowa(200)</li><li>• Pulpceki drobiowe w sosie pomidorowym (80)</li><li>• Kasza jęczmienna (100)</li><li>• Surówka grecka (80)</li><li>• Kompot wielowocowy (150)</li></ul>
Wartość odżyw	458kcal, B- 25; T- 9 W- 85
Alergeny	1, 3, 7
Czwartek 07-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Barszcz biały z ziemniaczkami (200)</li><li>○ Pierogi z serem i śmietanką</li><li>○ Sałatka owocowa(80)</li><li>• Kompot wielowocowy (150)</li></ul>
Wartość odżyw	439kcal, B- 26; T- 10 W- 62
Alergeny	1, 7, 10
Piątek 08-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa pomidorowa z makaronem(200)</li><li>• Sola w cieście naleśnikowym (80)</li><li>• Ziemniaki(150)</li><li>• Surówka z kapusty kiszonej(80)</li><li>• Kompot wielowocowy (150)</li></ul>
Wartość odżyw	425kcal, B- 22 T- 17; W- 45
Alergeny	1, 3, 4, 7

# Jadłospis szkolny

Grudzień 2017

Poniedziałek 11-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kapuśniaczek(200)</li><li>• Gulasz wieprzowy (200)</li><li>• Kasza gryczana(100)</li><li>• Surówka z kiszzonego ogórka</li><li>• Kompot wieloowocowy (150)</li></ul>
Wartość odżywna	476kcal, B- 20; T- 14; W- 69
Alergeny	1,3,7
Wtorek 12-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rosół z makaronem</li><li>• Kotlecik z indyka w sezamie(80)</li><li>• Ziemniaki (150)</li><li>• Surówka z czerwonej kapusty (100)</li><li>• Kompot wieloowocowy (150)</li></ul>
Wartość odżywna	460kcal, B- 23; T- 16; W- 57
Alergeny	1
Środa 13-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa z brokułowa(200)</li><li>• Kotlet mielony pieczony (150)</li><li>• Ziemniaki</li><li>• Buraczki na ciepło (100g)</li><li>• Kompot wieloowocowy (150)</li></ul>
Wartość odżywna	430kcal, B- 21, T- 17, W- 58
Alergeny	1, 7
Czwartek 14-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa gulaszowa(200)</li><li>• Kopytka z salsą warzywną (200)</li><li>• Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą (100)</li><li>• Kompot wieloowocowy (150)</li></ul>
Wartość odżywna	497kcal, B- 26, T- 15; W- 76
Alergeny	1, 3, 7

# Jadłospis szkolny

Grudzień 2017

<i>Piątek</i> <i>15-12-2017</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Zupa koperkowa z ryżem</i></li><li>• <i>Filecik z dorsza</i></li><li>• <i>Ziemniaki</i></li><li>• <i>Surówka z kapusty kiszonej z papryką</i></li></ul>
<i>Wartość odżywcza</i>	<i>497kcal, B- 26, T- 15; W- 76</i>
<i>Alergeny</i>	<i>1, 3, 7</i>

# Jadłospis szkolny

Grudzień 2017

Poniedziałek 18-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Kapuśniak z kaszą jaglaną(200)</i></li><li>• <i>Spaghetti bolognese (200)</i></li><li>• <i>owoc (100)</i></li><li>• <i>Kompot wieloowocowy (150)</i></li></ul>
Wartość odżywcza	473kcal, B- 23; T- 14; W- 65
Alergeny	1, 7
Wtorek 19-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Bulion z literkowym makaronem</i></li><li>• <i>Pulpeciki w sosie serowym (80)</i></li><li>• <i>Ziemniaki (150)</i></li><li>• <i>Surówka z kapusty z koperkiem (100)</i></li><li>• <i>Kompot wieloowocowy (150)</i></li></ul>
Wartość odżywcza	462kcal, B- 25; T- 19; W- 55
Alergeny	1, 3, 7
Środa 20-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Zupa kalafiorowa (200)</i></li><li>• <i>Świąteczna szynka pieczona z goździkami (100)</i></li><li>• <i>Ziemniaki</i></li><li>• <i>Kapustką na ciepło ze sławkami (50)</i></li><li>• <i>Kompot wieloowocowy</i></li></ul>
Wartość odżywcza	450kcal, B- 20; T- 16; W- 57
Alergeny	1, 3, 7
Czwartek 21-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Krem z pomidorów z bazyliowym pesto i ryżem (200)</i></li><li>• <i>Kluseczki leniwe z maselkiem i bułeczką (200)</i></li><li>• <i>Surówka z marchewki i ananasa(100)</i></li><li>• <i>Kompot wieloowocowy (150)</i></li></ul>
Wartość odżywcza	431kcal, B- 23; T- 10; W- 62
Alergeny	1,7

# Jadłospis szkolny

Grudzień 2017

<i>Piątek</i> 22-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>● <i>Barszcz czerwony(200)</i></li><li>● <i>Filet z miruny (80)</i></li><li>● <i>Ziemniaki(150)</i></li><li>● <i>Warzywa po grecku (100)</i></li><li>● <i>Kompot wielowocowy (150)</i></li></ul>
<i>Wartość odżyw</i>	467kcal, B- 20, T- 14 W- 66
<i>Alergeny</i>	1, 4, 6, 7

# Jadłospis szkolny

Grudzień 2017

Pierwszy DZIEŃ ŚWIĄT	
Wartość odżyw	435kcal, B- 20, T- 12; W- 62
Alergeny	1, 3, 7
Drugi DZIEŃ ŚWIĄT	
Wartość odżyw	494kcal, B- 27; T- 16; W- 74
Alergeny	1,3,7
Środa 27-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zupa warzywna z zacierkami (200)</li><li>• Spaghetti Napoli z sosem pomidorowym</li><li>• Surówka z czerwonej kapusty</li><li>• Kompot wieloowocowy (150)</li></ul>
Wartość odżyw	439 kcal, B- 15; T- 22; W- 50
Alergeny	1, 3, 7
Czwartek 28-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krupnik z kaszą jęczmienną (200)</li><li>• Pieczony kurczak z jabłkiem (80)</li><li>• Ryż 150)</li><li>• Marchewką z groszkiem (100)</li><li>• Kompot wieloowocowy (150)</li></ul>
Wartość odżyw	492kcal, B- 18; T- 19, W- 63
Alergeny	1, 7

# Jadłospis szkolny

Grudzień 2017

<i>Piątek</i> 29-12-2017	<ul style="list-style-type: none"><li>• Krem z pomidorów z makaronem (200)</li><li>• Miruna pieczona (80)</li><li>• Ziemniaki (150)</li><li>• Warzywa po grecku</li><li>• Kompot wielowocowy(150)</li></ul>
<i>Wartość odżyw</i>	481kcal; B- 16; T- 16; W- 67
<i>Alergeny</i>	1, 3, 4, 7