

Jadłospis szkolny

CZERWIEC 2018

Poniedziałek 04-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Botwinka z ziemniakami (200)• Drobiowe kaski z ananasem i warzywami w słodko kwaśnym sosie (100)• Ryż (130)• Surówka grecka z sałaty lodowej i świeżych warzyw(100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywcza	444 kcal, B- 28; T- 8; W- 75
Alergeny	7, 3
Wtorek 05-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Zupa kalafiorowa(200)• Kotlecik mielony (80)• Kasza jęczmienna (150)• Mizeria z jogurtem naturalnym (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywcza	412kcal, B- 19; T- 12; W- 58
Alergeny	1, 3, 7
Środa 06-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Zupa warzywna z drobnym makaronem (200)• Kotlecik drobiowy w sezamie (80)• Ziemniaki z koperkiem (130)• Buraczki (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywcza	458kcal, B- 25; T- 9 W- 85
Alergeny	1, 3, 7
Czwartek 07-06-2018	<ul style="list-style-type: none">○ Zupa szczawiowa z jajkiem (200)○ Kluski leniwe z serem i bułeczką (200)○ Surówka z marchewki i jabłką (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywcza	439kcal, B- 26; T- 10 W- 62
Alergeny	1, 7, 10

Jadłospis szkolny

CZERWIEC 2018

<i>Piątek</i> 08-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Rosół z kłuseczkami mięsnymi i kaszą kuskus(200)• Miruna w cieście naleśnikowym(80)• Ziemniaki(150)• Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i kukurydzą (100)• Kompot wielowocowy (150)
<i>Wartość odżywcza</i>	425kcal, B- 22 T- 17; W- 45
<i>Alergeny</i>	1, 3, 4, 7

Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis szkolny

CZERWIEC 2018

Poniedziałek 11-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana(200)• Spaghetti bolognese (200)• Owoc (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywna	476kcal, B- 20; T- 14; W- 69
Alergeny	1,3,7
Wtorek 12-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Zupa Neapolitańska (200)• Pieczony kurczak z jabłkiem (80)• Ryż 150)• Młoda kapusta z koperkiem (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywna	460kcal, B- 23; T- 16; W- 57
Alergeny	1
Środa 13-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Pomidorowa z makaronem (200)• Klopsiki wieprzowe w sosie warzywnym (80)• Kasza pęczak(130)• Sałata ze śmietaną (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywna	430kcal, B- 21, T- 17, W- 58
Alergeny	1, 7
Czwartek 14-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Barszczyk biały (200)• Szpinakowe kopytką z sałką mięsno – warzywną (200)• Pomidory z cebulką (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywna	497kcal, B- 26, T- 15; W- 76
Alergeny	1, 3, 7

Jadłospis szkolny

CZERWIEC 2018

<i>Piątek</i> 15-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Zupa koperkowa z ryżem (200)• Pieczony filet z dorsza (80)• Ziemniaki(150)• Surówka z kalarepy (100)• Kompot wielowocowy (150)
<i>Wartość odżyw</i>	416kcal, B- 14, T- 13, W- 61
<i>Alergeny</i>	1, 3, 4, 7

Jadłospis szkolny

CZERWIEC 2018

Poniedziałek 18-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Barszczyk czerwony(200)• Gulasz mięsno – warzywny z ciociorką (100)• Kasza gryczana (130)• Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywcza	473kcal, B- 23; T- 14; W- 65
Alergeny	1, 7
Wtorek 19-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Krupnik z kaszy pęczak(200)• Kotlecik devolay (80)• Ziemniaki (150)• Sałata z rzodkiewką i śmietaną (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywcza	462kcal, B- 25; T- 19; W- 55
Alergeny	1, 3, 7
Środa 20-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Zupa ogórkowa z ziemniaczkami(200)• Bitki wieprzowe w sosie własnym (100)• Kasza pęczak(130)• Fasolka szparagowa z masełkiem• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywcza	450kcal, B- 20; T- 16; W- 57
Alergeny	1, 3, 7
Czwartek 21-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Zupa zacierkowa (200)• Pierogi z serem i owocami (200)• Sałatka owocowa (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżywcza	431kcal, B- 23; T- 10; W- 62
	1,7

Jadłospis szkolny

CZERWIEC 2018

<i>Piątek</i> 22-06-2018	<ul style="list-style-type: none">● <i>Rosół z makaronem(200)</i>● <i>Pieczone paluszki z dorsza (80)</i>● <i>Ziemniaki(150)</i>● <i>Surówka z młodej kapusty kiszonej i marchwi (100)</i>● <i>Kompot wielowocowy (150)</i>
<i>Wartość odżyw</i>	<i>467kcal, B- 20, T- 14 W- 66</i>
<i>Alergeny</i>	<i>1, 4, 6, 7</i>

Jadłospis szkolny

CZERWIEC 2018

Poniedziałek 25-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Zupa brokułowa (200)• Makaron pene (130)• Kurczak w sosie szpinakowym (80)• Sok owocowy (150)
Wartość odżyw	435kcal, B- 20, T- 12; W- 62
Alergeny	1, 3, 7
Wtorek 26-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Pomidorowa z ryżem• Pulpeciki wieprzowe w sosie neapolitańskim (80)• Ziemniaki (150)• Marchewka z groszkiem (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżyw	494kcal, B- 27; T- 16; W- 74
Alergeny	1,3,7
Środa 27-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Kapusniak ze słodkiej kapusty(200)• Rolada z indyką ze szpinakiem(60)• Kasza jęczmienna (130)• Surówka z ogórków małosolnych 100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżyw	439 kcal, B- 15; T- 22; W- 50
Alergeny	1, 3, 7
Czwartek 28-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Zupa z zielonego groszku z drobiowymi kluseczkami(200)• Pierogi z mięsem• Surówka z białej kapusty z koperkiem (100)• Kompot wieloowocowy (150)
Wartość odżyw	492kcal, B- 18; T- 19, W- 63
Alergeny	1, 7

Jadłospis szkolny

CZERWIEC 2018

Piątek 29-06-2018	<ul style="list-style-type: none">• Barszcz ukraiński (200)• Sola w cieście naleśnikowym (80)• Ziemniaki(150)• Surówka z pomidorów z cebulką(100)• Kompot wieloowocowy(150)
Wartość odżyw	481kcal, B- 16; T- 16; W- 67
Alergeny	1, 3, 4, 7