

JADŁOSPIS 13.03-17.03.2023

PODSTAWOWA

Poniedziałek 13.03	Wtorek 14.03	Środa 15.03	Czwartek 16.03	Piątek 17.03
zupa ogórkowa – 300 ml/196 kcal chleb pszenno-żytni – 35 g/86 kcal (gluten, mleko, seler, gorczyca) makaron z truskawkami – 300 g/450 kcal (mleko, gluten, jaja) kompot wieloowocowy 250 ml/23 kcal	krupnik ryżowy – 300 ml/204 kcal (seler) zapiekanka ziemniaczana z mięsem, warzywami i serem - 250 g/451kcal (mleko) kompot truskawkowy 250 ml/24 kcal	rosół – 300 ml/256 kcal (gluten, seler, jaja) schab w sosie własnym – 130 g/233 kcal ziemniak – 200 g/ 154 kcal mini marchewka – 150 g/45 kcal (gluten) kompot porzeczkowy 250 ml/20 kcal	zacierka – 300 ml/165 kcal (gluten, seler) ryba w sosie koperkowym – 150 g/291 kcal ziemniak– 200 g/154 kcal szpinak duszony – 150 g/67 kcal (gluten, mleko, ryba) kompot jabłkowy 250 ml/20 kcal	zupa meksykańska - 300 ml/200 kcal (seler) leniwe z masłem i bułką tartą– 250 g/493 kcal surówka z marchwi i jabłka– 150g/107 kcal (gluten, mleko, jaja) kompot truskawkowy 250 ml/24 kcal

WEGE

zupa ogórkowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, mleko, seler, gorczyca) makaron z truskawkami – 230 g (mleko, gluten, jaja) kompot wieloowocowy 200 ml	krupnik ryżowy – 250 ml (seler) zapiekanka ziemniaczana z warzywami i serem - 200 g (mleko) kompot truskawkowy 200 ml	rosół warzywny– 250 ml (gluten, seler, jaja) kotlet warzywny – 80 g ziemniak – 150 g mini marchewka – 70 g (jajko) kompot porzeczkowy 200 ml	zacierka – 250 ml (gluten, seler) ryba w sosie koperkowym – 120 g ziemniak– 150 g szpinak duszony – 70 g (gluten, mleko, ryba) kompot jabłkowy 200 ml	zupa meksykańska - 250 ml (seler) leniwe z masłem i bułką tartą– 150 g surówka z marchwi i jabłka– 70g (gluten, mleko, jaja) kompot truskawkowy 200 ml
--	---	--	---	---

BEZMLECZNA

zupa ogórkowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)	krupnik ryżowy – 250 ml (seler)	rosół – 250 ml (gluten, seler, jaja)	zacierka – 250 ml (gluten, seler)	zupa meksykańska - 250 ml (seler)
makaron z truskawkami – 230 g (gluten, jaja)	zapiekanka ziemniaczana z mięsem, warzywami - 200 g	schab w sosie własnym – 80 g ziemniak – 150 g mini marchewka – 70 g (gluten)	ryba w sosie koperkowym – 120 g ziemniak – 150 g szpinak duszony – 70 g (gluten, ryba)	kopytka z bułką tartą– 150 g surówka z marchwi i jabłka– 70g (gluten, jaja)
kompot wielowocowy 200 ml	kompot truskawkowy 200 ml	kompot porzeczkowy 200 ml	kompot jabłkowy 200 ml	kompot truskawkowy 200 ml