

JADŁOSPIS 20.03-24.03.2023

PODSTAWOWA

Poniedziałek 20.03	Wtorek 21.03	Środa 22.03	Czwartek 23.03	Piątek 24.03
<p>pomidorowa z makaronem – 300 ml/240 kcal (gluten, seler, mleko, jaja)</p> <p>potrawka z kurczaka - 100 g/218 kcal kasza kuskus – 120 g/160 kcal marchewka z groszkiem – 150 g/193 kcal (gluten, mleko)</p> <p>kompot wieloowocowy 250 ml/23 kcal</p>	<p>zupa jarzynowa - 300 ml/226 kcal chleb pszenno-żytni – 35 g/86 kcal (gluten, seler, gorczyca, mleko)</p> <p>klopsiki w sosie pomidorowym – 100 g/245 kcal ziemniak - 200 g/154 kcal surówka z pora – 100 g/143 kcal (jaja, gluten, gorczyca)</p> <p>kompot porzeczkowy 250 ml/20 kcal</p>	<p>barszcz czerwony - 300 ml/175 kcal chleb pszenno-żytni – 35 g/86 kcal (seler, mleko, gluten, gorczyca)</p> <p>makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem – 300 g/468 kcal (gluten, mleko)</p> <p>kompot wiśniowy 250 ml/26 kcal</p>	<p>zupa gulaszowa - 300 ml/116 kcal chleb pszenno-żytni – 35 g/86 kcal (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>kopytka ze skwarkami – 250 g/478 kcal surówka z kiszonej kapusty – 150 g/21 kcal (jaja, gluten)</p> <p>kompot wieloowocowy 250 ml/23 kcal</p>	<p>krupnik jaglany - 300 ml/192 kcal chleb pszenno-żytni – 35 g/86 kcal (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>ryba panierowana - 100 g/133 kcal ziemniak - 200 g/154 kcal warzywa z wody – 150 g/55 kcal (gluten, ryba, jaja)</p> <p>kompot porzeczkowy 250 ml/20 kcal</p>

BEZMLECZNA

<p>pomidorowa z makaronem – 250 ml (gluten, seler, jaja)</p> <p>potrawka z kurczaka - 80 g kasza kuskus – 80 g marchewka z groszkiem – 70 g (gluten)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>zupa jarzynowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>klopsiki w sosie pomidorowym - 100 g ziemniak - 150 g surówka z pora – 70 g (jaja, gluten, gorczyca)</p> <p>kompot porzeczkowy 200 ml</p>	<p>barszcz czerwony - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, gluten, gorczyca)</p> <p>makaron z sosem szpinakowym i kurczakiem – 230 g (gluten)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>zupa gulaszowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>kopytka ze skwarkami – 150 g surówka z kiszonej kapusty – 70 g (jaja, gluten)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>krupnik jaglany - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>ryba panierowana - 80 g ziemniak - 150 g warzywa z wody – 70 g (gluten, ryba, jaja)</p> <p>kompot porzeczkowy 200 ml</p>
--	--	--	--	--

WEGE

<p>pomidorowa z makaronem – 250 ml ml (gluten, seler, mleko, jaja)</p> <p>gulasz warzywny - 80 g kasza kuskus – 80 g marchewka z groszkiem – 70 g (gluten, mleko)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>zupa jarzynowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca, mleko)</p> <p>pulpet warzywny sosie pomidorowym - 100 g ziemniak - 150 g surówka z pora – 70 g (jaja, gluten, gorczyca)</p> <p>kompot porzeczkowy 200 ml</p>	<p>barszcz czerwony - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (seler, mleko, gluten, gorczyca)</p> <p>makaron z sosem szpinakowym i serem feta – 230 g (gluten, mleko)</p> <p>kompot wiśniowy 200 ml</p>	<p>zupa gulaszowa - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>kopytka z masłem – 150 g surówka z kiszonej kapusty – 70 g (jaja, gluten)</p> <p>kompot wieloowocowy 200 ml</p>	<p>krupnik jaglany - 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)</p> <p>ryba panierowana - 80 g ziemniak - 150 g warzywa z wody – 70 g (gluten, ryba, jaja)</p> <p>kompot porzeczkowy 200 ml</p>
---	--	--	--	--