

JADŁOSPIS 22.05-26.05.2023

PODSTAWOWA

Poniedziałek 22.05	Wtorek 23.05	Środa 24.05	Czwartek 25.05	Piątek 26.05
zupa meksykańska - 300 ml/160 kcal (seler)	rosół - 300 ml/256 kcal (gluten, seler, jaja)	zupa kalafiorowa – 300 ml/173 kcal chleb pszenno-żytni – 35 g/ 86 kcal (gluten, seler, gorczyca, mleko)	barszcz ukraiński – 300 ml/247 kcal chleb pszenno-żytni – 35 g/ 86 kcal (gluten, seler, mleko, gorczyca)	zupa grochowa – 300 ml/188 kcal chleb pszenno-żytni – 35 g/86 kcal (gluten, seler, gorczyca)
ryż z sosem owocowym – 230 g/604 kcal (mleko)	nuggetsy - 100 g/169 kcal ziemniak - 200 g/154 kcal pomidor ze szczypiorkiem – 150 g/28 kcal (gluten, jaja)	makaron spaghetti– 300 g/562 kcal (gluten, jaja)	kopytka z sosem pieczarkowym – 200 g/368 kcal surówka z czerwonej kapusty - 150 g/118 kcal (mleko, gluten, jaja)	ryba opiekana - 100 g/133 kcal ziemniak - 200 g/154 kcal surówka z białej kapusty – 150 g/141 kcal (ryba, jaja, gluten, gorczyca)
kompot jabłkowy 250 ml/22 kcal	kompot wiśniowy 250 ml/26 kcal	kompot wieloowocowy 250 ml/23 kcal	kompot wiśniowy 250 ml/26 kcal	kompot wieloowocowy 250 ml/23 kcal

BEZMLECZNA

zupa meksykańska - 250 ml (seler)	rosół - 250 ml (gluten, seler, jaja)	zupa kalafiorowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)	barszcz ukraiński – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)	zupa grochowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)
ryż z sosem owocowym –200g	nuggetsy - 80 g ziemniak - 150 g pomidor ze szczypiorkiem – 70 g (gluten, jaja)	makaron spaghetti– 230 g (gluten, jaja)	kopytka z sosem pieczarkowym – 120 g surówka z czerwonej kapusty - 70 g (gluten, jaja)	ryba opiekana - 80 g ziemniak - 150 g surówka z białej kapusty – 70 g (ryba, jaja, gluten, gorczyca)
kompot jabłkowy 200 ml	kompot wiśniowy 200 ml	kompot wieloowocowy 200 ml	kompot wiśniowy 200 ml	kompot wieloowocowy 200 ml

WEGE

zupa meksykańska - 250 ml (seler)	rosół warzywny- 250 ml (gluten, seler, jaja)	zupa kalafiorowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca, mleko)	barszcz ukraiński – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, mleko, gorczyca)	zupa grochowa – 250 ml chleb pszenno-żytni – 30 g (gluten, seler, gorczyca)
ryż z sosem owocowym –180g (mleko)	kotlet z soczewicy - 80 g ziemniak - 150 g pomidor ze szczypiorkiem – 70 g (gluten, jaja)	makaron spaghetti z sosem pomidorowym– 230 g (gluten, jaja)	kopytka z sosem pieczarkowym – 120 g surówka z czerwonej kapusty - 70 g (mleko, gluten, jaja)	ryba opiekana - 80 g ziemniak - 150 g surówka z białej kapusty – 70 g (ryba, jaja, gluten, gorczyca)
kompot jabłkowy 200 ml	kompot wiśniowy 200 ml	kompot wieloowocowy 200 ml	kompot wiśniowy 200 ml	kompot wieloowocowy 200 ml