

Jadłospis Nr 2

14.12.2020-18.12.2020

Jadłospis opracowany zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.

Dzień tygodnia	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad
Warzywny Poniedziałek 	Śniadanie: Chleb <u>żytni z masłem</u> 83%, <u>indyk z Bobrownik</u> , serek waniliowy, rzodkiewka. Herbata o smaku czarnej porzeczki 150ml. 372kcal, B13,9g, T16,2g, W42,8g II śniadanie: Sałatka owocowa z <u>jogurtem nat.</u> Sok jabłkowy 100% b/c 100ml (rozcieńczony z wodą) 100ml 165kcal, B6g, T3g, W28,3g	<u>Grochówka</u> <u>Pieczywo żytnie jak dawniej</u> Sok jabłkowy 100% b/c 200 ml Banan 592Kcal B27,5g T15,1g W95g
Tradycyjny Wtorek 	Śniadanie: Chleb <u>klimontowski z masłem</u> 83%, <u>szynka</u> tradycyjna, ogórek kiszony, dżem 100 % owoców. Herbata o smaku wiśni 150ml. 384kcal, B13, 2g, T18,3g, W44,7g II śniadanie: Baton <u>pszenny z masłem</u> 83%, ser żółty. Jabłko. Sok pomarańczowy 100 b/c (rozcieńczony z wodą) 100ml. 206kcal, B5,3g, T4,3g, W37,4g	Ziemniaki z wody z koperkiem <u>Kotlet mielony w panierce</u> Mizeria Sok pomarańczowy 100% b/c 200 ml 541Kcal B33g T28g W44g
Kwaśna Środa 	Śniadanie: Chleb zwykły z masłem 83%, <u>pasta jajeczna ze szczypiorkiem z jogurtem nat 2%</u> , <u>szynka jak ze wsi</u> , pomidor. Herbata owocowo ziołowa malinowa 150ml. 341kcal, B13g, T14,2g, W43 II śniadanie: Pieczywo lekkie 7 ziaren. Serek naturalny z ziołami. Gruszka. Sok jabłkowy 100% b/c 100ml (rozcieńczony z wodą) 221kcal, B39,3g, T11,8g, W22g	Kopytka <u>Gulasz wołowy z cebulą</u> <u>Marchewka súpki</u> Sok jabłkowy 100% b/c 200ml 863Kcal B27,8g T28g W128,2g
Rybnny Czwartek 	Śniadanie: Chleb <u>ślonecznikowy z masłem</u> 83%, sałata zielona, <u>szynka biała</u> , twaróg na słodka, papryka czerwona súpki. Herbata owocowo ziołowa owocowy raj 150ml. 375kcal, B11,2g, T21,2g, W36,6g. II śniadanie: Płatki kukurydziane b/g z mlekiem 2%. Banan. Sok pomarańczowy 100% b/c (rozcieńczony z wodą) 100ml. 109kcal, B1,8g, T5,4g, W15,3g	Ziemniaki <u>puree</u> <u>Miruna w panierce</u> Buraki tarte Sok pomarańczowy 100% b/c 200ml 543Kcal B26g T28,4g W48g
Strączkowo – Słodki Piątek 	Śniadanie: Chleb <u>żytni pełnoziarnisty z masłem</u> 83%, sałata zielona, <u>ser żółty</u> , jajko na twardo, ogórek zielone súpki. Herbata owocowo ziołowa owoce leśne 150ml. 312kcal, B16,4g, T9,9g, W42,6g. II śniadanie: <u>Serek waniliowy</u> . <u>Paluch kukurydziany b/g</u> <u>Marchewka súpki</u> . <u>Banan</u> . Sok jabłkowy 100% b/c 100ml (rozcieńczony z wodą) 100ml. 199kcal, B6,3g, T6,5g, W32,7g	<u>Żurek</u> <u>Pieczonki z marchewką</u> Sok jabłkowy 100% b/c 200 ml 570Kcal B22,2g T14,4g W93g

Uwagi: JADŁOSPISY PLANOWANE NA OKRES 10 DNI.

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

652Kcal B27,2g T30g W72g

Alergeny mogące występować w posiłkach są podkreślone (Lista **alergenów** dostępna na tablicy ogłoszeń oraz na stronie szkoły). **Przyprawy** mogą zawierać: zboża zawierające gluten, jaja, mleko (łącznie z laktózą) soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne, sezam.

Wartość odżywcza posiłków +/- 10% odchylenia od normy.

