

Jadłospis szkolny

Marzec 2019

Poniedziałek 02-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa ogórkowa (200)• Kolorowy kociołek drobiowy z warzywami(100)• Ryż brązowy (130)
Wartość	444 kcal, B- 28; T- 8; W- 75
Alergeny	7, 3
Wtorek 03-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa koperkowa ryżem(200)• Kotlecik wieprzowy (130)• Ziemniaki(150)• Marchewką z groszkiem (100)
Wartość	412kcal, B- 19; T- 12; W- 58
Alergeny	1, 3, 7
Środa 04-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Kapuśniak ze słodkiej kapusty(200)• Pulpeciki w sosie koperkowym(80)• Kasza jęczmienna(130)• Surówką z buraczków (100)
Wartość	458kcal, B- 25; T- 9 W- 85
Alergeny	1, 3, 7
Czwartek 05-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Krem z pieczonych warzyw (200)• Pierogi z serem i sosem śmietanowo-truskawkowy(250)
Wartość	439kcal, B- 26; T- 10 W- 62
Piątek 06-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Rosół z kaszą Kus Kus i kłuseczkami mięsnymi(200)• Miruna pieczona z warzywami (80)• Ziemniaki(150)• Surówką z kapusty kiszonej i marchwi(100)•
Alergeny	1, 7, 10

Zastrzegamy prawo do zmian w jadłospisie

Jadłospis szkolny

Marzec 2019

Poniedziałek 09-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Barszcz ukraiński(200)• Piersź kurczaka w sosie śmietanowym ze szpinakiem (120)• Perłowa kasza Kus Kus (130)• Surówka grecka z sałaty lodowej i świeżych warzyw(100)
Wartość odżywca	476kcal, B- 20; T- 14; W- 69
Alergeny	1,3,7
Wtorek 10-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Krupnik(200)• Schab w migdałach(80)• Ziemniaki (150)• Surówka z marchewki i selera
Wartość	460kcal, B- 23; T- 16; W- 57
Alergeny	1
Środa 11-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa kalafiorowa(200)• Terina drobiowa w sosie warzywnym(80)• Kasza pęczak(130)• Surówka z kiszonych (100)
Wartość odżywca	430kcal, B- 21, T- 17, W- 58
Alergeny	1, 7
Czwartek 12-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa zacierkowa(200)○ Kopytką dyniowe z curry i salsą warzywną (200)○ Surówka z czerwonej kapusty (100)
Wartość odżywca	497kcal, B- 26, T- 15; W- 76
Alergeny	1, 3, 7
Piątek 13-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z ryżem(200)• Spaghetti z łososiem i warzywami (80)• Ziemniaki(150)• Surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i kukurydzą(100)
Wartość odżywca	416kcal, B- 14, T- 13, W- 61
Alergeny	1, 3, 4, 7

Jadłospis szkolny

Marzec 2019

Poniedziałek 16-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa ziemniaczana(200)• Sharma z kurczaka (80)• Ryż (150)• Jabłko(100)
Wartość odżyw	473kcal, B- 23; T- 14; W- 65
Alergeny	1, 7
Wtorek 17-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa pomidorowa z literowym makaronem(200)• Rolada z indyka ze szpinakiem(80)• Ziemniaki (150)• Marchewka gotowana na parze(100)
Wartość odżyw	462kcal, B- 25; T- 19; W- 55
Alergeny	1, 3, 7
Środa 18-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Wiosenna zupa jarzynowa(200)• Klopsiki w sosie pomidorowym(80)• Kasza pęczak(130)• Surówka z coleslaw (100)
Wartość odżyw	450kcal, B- 20; T- 16; W- 57
Alergeny	1, 3, 7
Czwartek 19-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Ćzurek z jajkiem i ziemniaczkami(200)• Pierogi z owocami (200)• Surówka z marchewki i ananasa (100)
Wartość odżyw	431kcal, B- 23; T- 10; W- 62
	1,7
Piątek 20-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Łagodna zupa grochowa (200)• Pieczone paluszki z dorsza (80)• Ziemniaki(150)• Surówka z kiszanej kapusty (100)
Wartość odżyw	467kcal, B- 20, T- 14 W- 66
Alergeny	1, 4, 6, 7

Jadłospis szkolny

Marzec 2019

Poniedziałek 23-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Wiosenna zupa z buraczków(200)• Bitki wieprzowe (100)• Kasza jęczmienna(130)• Surówka wiosenna z oliwą z oliwek(100)
Wartość odżywk	435kcal, B- 20, T- 12; W- 62
Alergeny	1, 3, 7
Wtorek 24-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Krupnik z kaszy pęczak(200)• Kurczak pieczony z rozmarynem(130)• Ziemniaki (150)• Surówka z białej kapusty z koperkiem (100)
Wartość odżywk	412kcal, B- 19; T- 12; W- 58
Alergeny	1 3 7
Środa 25-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa szpinakowa z jajkiem(200)• Gołąbki po litewsku w sosie pomidorowo-paprykowym(100)• Kasza gryczana niepalona(130)• Surówka z marchewki z pomarańczą (100)
Wartość odżywk	439 kcal, B- 15; T- 22; W- 50
Alergeny	1 3 7
Czwartek 26-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa meksykańska z mięsem mielonym i kukurydzą(200)• Kopytka szpinakowe w sosie pieczarkowym(200)• Surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem(100)
Wartość odżywk	492kcal, B- 18; T- 19, W- 63
Alergeny	1, 7
Piątek 27-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Bulion z czerwonej soczewicy z ziemniakami(200)• Filet z morszczuką w sosie koperkowym(80)• Ziemniaki(150)• Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem (100)
Wartość odżywk	481kcal, B- 16; T- 16; W- 67
Alergeny	1, 3, 4, 7

Jadłospis szkolny

Marzec 2019

Poniedziałek 30-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa nylonowa z kaszą manną(200)• Makaron pene z kurczakiem szpinakiem i pomidorami(200)• Owoc (60)
Wartość	403kcal, B- 17; T- 18; W- 58
Alergeny	1, 3, 7
Wtorek 31-03-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa z zielonego groszku z ptysiami(200)• Pieczone udziki z kurczaka (130)• Ryż brązowy (130)• Sałata wiosenna w sosie jogurtowym(100)
Wartość	412kcal, B- 19; T- 12; W- 58
Alergeny	1, 3, 7
Środa 01-04-2019	<ul style="list-style-type: none">• Barszcz biały z jajkiem(200)• Kotlet mielony pieczony(80)• Puree ziemniaczane(150)• Buraczki gotowane(100)
Wartość	450kcal, B- 20; T- 16; W- 57
Alergeny	1, 3, 7
Czwartek 02-04-2019	<ul style="list-style-type: none">• Zupa szpinakowa(200)• Pierogi z morelą (200)• Sałatką owocowa(100)
Wartość	422kcal, B- 17; T- 11; W- 49
Alergeny	1, 3, 7
Piątek 03-04-2019	<ul style="list-style-type: none">• Rosół z literowym makaronem(200)• Pieczone pałeczki z dorsza (60)• Ziemniaki(150)• Surówka z kapusty kiszonej marchwi z natką pietruszki(100)
Wartość	402kcal, B- 16; T- 11; W- 56
Alergeny	1, 3, 7