|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **J A D Ł O S P I S**  **19.10.–23.10.2020r.** | Waga  i kalorie  Szkoła | Waga  i kalorie  Przedszkole | Wykonałam zgodnie z recepturą:  (podpis)  Numer  receptury |
| **PONIEDZIAŁEK**  KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY, WARZYW, ZIEMNIAKÓW I KIEŁBASY **(białko sojowe,** mąka **pszenna-gluten),**  MAKARON Z JABŁKAMI(mąka **pszenna-gluten),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH  GRUSZKA | **482 kcal**  300 ml  200g  200ml  1szt | **316 kcal**  250 ml  140g  200ml  1szt | 8  17  2 |
| **WTOREK**  ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(**mąka **pszenna-gluten, jajka, seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  POTRAWKA Z KURCZAKA Z WARZYWAMI I RYŻEM,  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH  WINOGRON | **496 kcal**  300 ml  150g+100ml  200ml  50g | **387 kcal**  250 ml  80g+75ml  200ml  40g | 23  24  2 |
| **ŚRODA**  KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I WARZYWAMI **(seler, kasza jęczmienna-gluten),**  ZIEMNIAKI,  PULPETY WIEPRZOWE(mąka **pszenna-gluten, jajka),**  SOS PIECZARKOWY ZE ŚMIETANĄ 18% (mąka **pszenna-gluten, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  SURÓWKA Z SELERA, JABŁKA, RODZYNEK I JOGURTU NATURALNEGO(**seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza, mleko** w proszku-**laktoza),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH | **488 kcal**  300 ml  200g  80g  100ml  80g  200 ml | **338 kcal**  250 ml  110g  60g  75ml  60g  200 ml | 11  8  13  5  29  2 |
| **CZWARTEK**  ZALEWAJKA Z ZIEMNIAKAMI NA ŻEBERKACH ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(mleko-laktoza, śmietanka-laktoza,** mąka **pszenna-gluten,** mąka **żytnia-gluten),**  KLUSKA ŚLĄSKA Z MIĘSEM **(jajka),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH  JABŁKO | **724 kcal**  300 ml  6szt 210g  200ml  1szt | **542 kcal**  250 ml  4szt 140g  200ml  1szt | 17  9  2 |
| **PIĄTEK**  ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler,** mąka **pszenna-gluten, jajka, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  FRYTKI Z PIECA KONWEKCYJNEGO,  KOSTKA Z ŁOSOSIA PANIEROWANA Z PIECA KONWEKCYJNEGO **(**filety z **łososia,** mąka **pszenna-gluten),**  SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA,  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH | **674 kcal**  300 ml  150g  100g  80g  200 ml | **570 kcal**  250 ml  100g  100g  60g  200 ml | 30  2  13  18  2 |

**Pogrubionym i podkreślonym drukiem zaznaczono alergeny**