|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **J A D Ł O S P I S**  **23.01.–27.01.2023r.** | Waga  i kalorie  Szkoła | Waga  i kalorie  Przedszkole | Wykonałam zgodnie z recepturą:  (podpis)  Numer  receptury |
| **PONIEDZIAŁEK**  ŻUR BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ **(**mąka **pszenna-gluten,** mąka **żytnia-gluten, białko sojowe),**  MAKARON Z SEREM I BRZOSKWINIAMI **(**mąka **pszenna-gluten, mleko-laktoza,** bezwodny tłuszcz **mleczny-laktoza),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH  POMIDORKI KOKTAJLOWE | **530 kcal**  300 ml  120g+80g+100ml  200ml  40g | **416 kcal**  250 ml  80g+50g+75ml  200ml  30g | 40  19  2 |
| **WTOREK**  ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler,** mąka **pszenna-gluten, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  ZIEMNIAKI Z MLEKIEM **(mleko-laktoza),**  SCHAB PIECZONY W SOSIE(mąka **pszenna-gluten),**  KALAFIOR W BUŁCE(mąka **pszenna-gluten,** bezwodny tłuszcz **mleczny-laktoza),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH  JABŁKO | **633 kcal**  300 ml  200g  80g+100ml  80g  200 ml  1szt | **470 kcal**  250 ml  110g  60+75ml  60g  200 ml  1szt | 32  7  14  8  2 |
| **ŚRODA**  ZUPA SZPINAKOWA Z RYŻEM, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **( seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  KASZA KUSKUS **(kasza pszenna-gluten),**  KOTLETY Z RYB **(**filet z **mintaja,** mąka **pszenna-gluten, mleko-laktoza, jajka),**  SURÓWKA COLESŁAW Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I CEBULI Z JOGURTEM NATURALNYM(**mleko-laktoza, śmietanka-laktoza, mleko** w proszku-**laktoza, gorczyca),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH | **588 kcal**  300 ml  120g  100g  80g  200ml | **477 kcal**  250 ml  90g  80g  60g  200ml | 35  9  16  32  2 |
| **CZWARTEK**  ROSÓŁ DROBIOWY Z MAKARONEM I WARZYWAMI **(**mąka **pszenna-gluten, jajka, seler),**  ZIEMNIAKI Z MLEKIEM **(mleko-laktoza),**  PAŁKA Z KURCZAKA PIECZONA,  SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA,  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH | **555 kcal**  300 ml  200g  150g  80g  200ml | **375 kcal**  250 ml  110g  150g  60g  200ml | 15  7  15  19  2 |
| **PIĄTEK**  ZUPA FASOLOWA Z ZIEMNIAKAMI, WARZYWAMI NA ŻEBERKACH **(białko sojowe, seler,** mąka **pszenna-gluten),**  RYŻ Z JAGODAMI I JOGURTEM NATURALNYM(mąka **pszenna-gluten, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza, mleko** w proszku**-laktoza),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH  RZODKIEWKA | **544 kcal**  300 ml  150+100ml  200 ml  50g | **442 kcal**  250 ml  80g+75ml  200 ml  40g | 18  35  2 |

**Pogrubionym i podkreślonym drukiem zaznaczono alergeny**