|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **J A D Ł O S P I S**  **29.05.–02.06.2023r.** | Waga  i kalorie  Szkoła | Waga  i kalorie  Przedszkole | Wykonałam zgodnie z recepturą:  (podpis)  Numer  receptury |
| **PONIEDZIAŁEK**  KAPUŚNIAK Z BIAŁEJ KAPUSTY, WARZYW, ZIEMNIAKÓW I KIEŁBASY **(białko sojowe,** mąka **pszenna-gluten),**  MAKARON Z JAGODAMI I JOGURTEM NATURALNYM(mąka **pszenna-gluten, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza, mleko** w proszku**-laktoza),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH  JABŁKO | **488 kcal**  300 ml  120g+100ml  200ml  1szt | **362 kcal**  250 ml  80g+75m  200ml  1szt | 9  21  2 |
| **WTOREK**  ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  ZIEMNIAKI Z MLEKIEM **(mleko-laktoza),**  KOTLET MIELONY WIEPRZOWY Z PIECA KONWEKCYJNEGO(mąka **pszenna-gluten, jajka),**  MIZERIA ZE ŚMIETANĄ 18% **(mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH | **541 kcal**  300 ml  200g  80g  80g  200 ml | **386 kcal**  250 ml  110g  60g  60g  200 ml | 29  7  7  24  2 |
| **ŚRODA**  ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  KROKIET Z KAPUSTĄ I MIĘSEM(mąka **pszenna-gluten, jajka),**  SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ, OGÓRKA ZIELONEGO, CEBULI, KUKURYDZY I KOPERKU **(gorczyca),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH | **532 kcal**  300 ml  135g  80g  200ml | **429 kcal**  250 ml  100g  60g  200ml | 22  10  18  2 |
| **CZWARTEK**  KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ I WARZYWAMI **(seler, kasza jęczmienna-gluten),**  MAKARON(mąka **pszenna-gluten),**  GULASZ WIEPRZOWY(mąka **pszenna-gluten),**  OGÓREK MAŁOSOLNY,  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH  MARCHEWKA | **539 kcal**  300 ml  120g  100ml  80g  200ml  40g | **402 kcal**  250 ml  80g  75ml  60g  200ml  40g | 11  2  5  19  2 |
| **PIĄTEK**  ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler,** mąka **pszenna-gluten, jajka, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  ZIEMNIAKI Z MLEKIEM **(mleko-laktoza),**  RYBA SMAŻONA **(**filet z **miruny, jajka, mleko-laktoza,**  mąka **pszenna-gluten),**  SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA,  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH | **676 kcal**  300 ml  200g  100g  80g  200 ml | **466 kcal**  250 ml  110g  70g  60g  200 ml | 30  7  32  19  2 |

**Pogrubionym i podkreślonym drukiem zaznaczono alergeny**