|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **J A D Ł O S P I S**  **04.12.–08.12.2023r.** | 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(mąka **pszenna-gluten),**  POLEWA TRUSKAWKOWA,  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH  JABŁKO | **444 kcal**  300 ml  120g  100ml  200ml  1szt | **380 kcal**  250 ml  80g  75ml  200ml  1szt | 8  2  9  2 |
| **WTOREK**  ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler,** mąka **pszenna-gluten, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  ZIEMNIAKI Z MLEKIEM **(mleko-laktoza),**  FILET DROBIOWY GRILOWANY Z PIECA KONWEKCYJNEGO,  SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA,  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH | **539 kcal**  300 ml  200g  80g  80g  200 ml | **387 kcal**  250 ml  110g  60g  60g  200 ml | 32  7  17  19  2 |
| **ŚRODA**  ZUPA FASOLOWA Z ZIEMNIAKAMI, WARZYWAMI NA ŻEBERKACH **(białko sojowe, seler,** mąka **pszenna-gluten),**  PIEROGI Z SEREM(mąka **pszenna-gluten, jajka, mleko-laktoza,** bezwodny tłuszcz **mleczny-laktoza),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH  MANDARYNKA | **820 kcal**  300 ml  6szt 200g  200ml  1szt | **593 kcal**  250 ml  4szt 130g  200ml  1szt | 18  30  2 |
| **CZWARTEK**  ZUPA KOPERKOWA Z MAKARONEM, WARZYWAMI, ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza,** mąka **pszenna-gluten),**  RYŻ Z CURRY,  PALUSZKI RYBNE PANIEROWANE Z PIECA KONWEKCYJNEGO (filet z **mintaja,** mąka **pszenna-gluten),**  SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ, OGÓRKA ZIELONEGO, CEBULI, KUKURYDZY I KOPERKU **(gorczyca),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH | **600 kcal**  300 ml  150g  3szt 90g  80g  200ml | **442 kcal**  250 ml  80g  2szt 60g  60g  200ml | 25  3  25  18  2 |
| **PIĄTEK**  ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  ZIEMNIAKI Z MLEKIEM **(mleko-laktoza),**  PULPETY DROBIOWO-WIEPRZOWE **(**mąka **pszenna-gluten, jajka),**  SOS POMIDOROWY **(**mąka **pszenna-gluten, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ, MARCHWI, PAPRYKI, CEBULI I JABŁKA,  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH | **508 kcal**  300 ml  200g  80g  100ml  80g  200 ml | **402 kcal**  250 ml  110g  60g  75ml  60g  200 ml | 29  7  12,13  6  13  2 |

**Pogrubionym i podkreślonym drukiem zaznaczono alergeny**