|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **J A D Ł O S P I S**  **21.10.–25.10.2024r.** | Waga  i kalorie  Szkoła | Waga  i kalorie  Przedszkole | Wykonałam zgodnie z recepturą:  (podpis)  Numer  receptury |
| **PONIEDZIAŁEK**  ZUPA JARZYNOWA Z ZIEMNIAKAMI, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza)**  SPAGHETTI BOLOGNESE (mąka **pszenna-gluten),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH  KIWI | **540 kcal**  300 ml  120g+100ml  200ml  1szt | **382 kcal**  250 ml  80g+75ml  200ml  1szt | 21  20  2 |
| **WTOREK**  KRUPNIK Z KASZĄ JAGLANĄ I WARZYWAMI **(seler),**  ZIEMNIAKI Z MLEKIEM **(mleko-laktoza),**  KOTLET SCHABOWY SMAŻONY (mąka **pszenna-gluten, jajka, mleko-laktoza),**  SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ, JABŁKA,  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH | **783kcal**  300 ml  200g  80g  80g  200ml | **563 kcal**  250 ml  110g  60g  60g  200ml | 14  7  10  12  2 |
| **ŚRODA**  KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY, WARZYW, ZIEMNIAKÓW I KIEŁBASY **(białko sojowe,** mąka **pszenna-gluten),**  NALEŚNIKI Z SEREMI POLEWĄ CZEKOLADOWĄ (mąka **pszenna-gluten, jajka, mleko-laktoza),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH  JABŁKO | **666 kcal**  300 ml  2szt 250g 50ml  200 ml  1szt | **480 kcal**  250 ml  1szt 125g 50ml  200 ml  1szt | 8  23,1  2 |
| **CZWARTEK**  ZUPA BROKUŁOWA Z WARZYWAMI, MAKARONEM ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza,** mąka **pszenna-gluten, jajka),**  ZIEMNIAKI Z MLEKIEM **(mleko-laktoza),**  RYBA DUSZONA **(**filet z **miruny)**  SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ, OGÓRKA ZIELONEGO, CEBULI, KUKURYDZY I KOPERKU **(gorczyca),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH | **669 kcal**  300 ml  200g  70g  80g  200 ml | **466 kcal**  250 ml  110g  70g  60g  200 ml | 7  7  32  18  2 |
| **PIĄTEK**  ZUPA OGÓRKOWA Z RYŻEM, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  FASOLKA PO BRETOŃSKU **(białko sojowe,** mąka **pszenna-gluten),**  BUŁKA KAJZERKA (mąka **pszenna-gluten),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW  MROŻONYCH  BANAN | **513 kcal**  300 ml  200g  40g  200 ml  1szt | **410 kcal**  250 ml  130g  40g  200 ml  1szt | 29  2  5  2 |

**Pogrubionym i podkreślonym drukiem zaznaczono alergeny**