|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **J A D Ł O S P I S**  **19.05.–23.05.2025r.** | 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 JAGODAMI I JOGURTEM NATURALNYM(mąka **pszenna-gluten, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza, mleko** w proszku**-laktoza),**  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH  JABŁKO | **645 kcal**  300 ml    120g+100ml    200ml  1szt | **526 kcal**  250 ml  80g+75ml    200ml  1szt | 8  21  2 |  |
| **WTOREK**  ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  KOPYTKA (mąka **pszenna-gluten,jajka**)  SCHAB PIECZONY W SOSIE (mąka **pszenna-gluten**)  FASOLKA SZPARAGOWA  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH  RZODKIEWKA | **656 kcal**  300ml  5szt 150g  80g+100ml  80g  200 ml  30g | **548 kcal**  250 ml  4szt 120g  60g+75ml  60g  200ml  30g | 33  8  14  7  2 |  |
| **ŚRODA**  ZUPA BROKUŁOWA Z WARZYWAMI, MAKARONEM ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza,** mąka **pszenna-gluten,jajka),**  ZIEMNIAKI Z MLEKIEM **(mleko-laktoza),**  RYBA SMAŻONA PANIEROWANA (filet z **miruny, jajka,**  **mleko-laktoza,** mąka **pszenna-gluten),**  SAŁATKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH, MARCHWI I CEBULI,  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH | **682 kcal**  300ml  200g  100g  80g  200 ml | **567 kcal**  250 ml  110g  100g    60g  200 ml | 7  7  32  27  2 |  |
| **CZWARTEK**  BOTWINKA Z WARZYWAMI, ZIEMNIAKAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% ( **seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  KASZA KUSKUS (**kasza pszenna-gluten**),  GULASZ Z INDYKAZ WARZYWAMII MLEKIEM KOKOSOWYM  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH  BANAN | **695 kcal**  300ml  120g  100ml  200ml  1szt | **587 kcal**  250 ml  90g  75ml  200ml  1szt | 5  9  25  2 |  |
| **PIĄTEK**  ZUPA KALAFIOROWA Z MAKARONEM, WARZYWAMI ZABIELANA ŚMIETANĄ 18% **(**mąka **pszenna-gluten, jajka, seler, mleko-laktoza, śmietanka-laktoza),**  PIEROGI Z MIĘSEM (mąka **pszenna-gluten, jajka**),  KOMPOT WIELOOWOCOWY Z CUKREM Z OWOCÓW MROŻONYCH  KIWI | **664 kcal**  300 ml  6szt 180g  200ml  1 szt | **553 kcal**  250 ml  4szt 120g  200ml  1 szt | 23  15  2 |  |

**Pogrubionym i podkreślonym drukiem zaznaczono alergeny**