





Jadłospis
21.06.2021-25.06.2021

Dzień tygodnia	Śniadanie/II Śniadanie	Obiad
<p>Warzywny Poniedziałek</p> 	<p>Śniadanie: Chleb <u>żytni pełnoziarnisty z masłem 83%</u>, <u>szynka tradycyjna, pasztet z kurczaka</u>, ogórek kiszony súpki. Kakao z <u>mlekiem 2%</u> 170ml.372kcal,B13,9g,T16,2g,W42,8g</p> <p>II śniadanie: Mus jabłkowy <u>jogurtem 2%</u>,papryka czerwona súpki. Woda z cytryną i miętą 170ml 165kcal,B6g,T3g,W28,3g</p>	<p>Jarzynowa z <u>kaszą pęczak zabielańa</u> 250ml <u>Kokardki z kurczakiem i szpinakiem ze śmietaną</u> 12% 200g Banan Woda z cytryną i miętą 170 ml</p>
<p>Tradycyjny Wtorek</p> 	<p>Śniadanie: Chleb <u>swojak z ziarnami z masłem 83%</u>,sałata zielona, pomidor, <u>szynka konserwowa, jajko na twardo w sosie jogurtowym</u>. Herbata czarna z cytryną 170ml.341kcal,B13g,T18g,W44g</p> <p>II śniadanie: <u>Płatki pełne ziarno z cynamonem z mlekiem 150g</u>, jabłko ¼, Herbata owocowo-ziołowa o smaku dzikiej róży z <u>miodem</u> 170ml 206kcal,B5,3g,T4,3g,W37,4g</p>	<p>Rosół z <u>makaronem</u> 250ml Ziemniaki <u>puree</u> 110g <u>Schab pieczony</u> z majerankiem w sosie własnym 60g Kapusta czerwona z jabłkiem z dodatkiem <u>jogurtu</u> 80g Herbata owocowo – ziołowa o smaku dzikiej róży z <u>miodem</u> 170ml</p>
<p>Kwaśna Środa</p> 	<p>Śniadanie: Chleb <u>zwykły z masłem 83%</u>,sałata zielona, <u>ser żółty, pasztet drobiowy</u>, sałata zielona, rzodkiewka. Kawa <u>zbożowa z mlekiem 2%</u> 170ml.341kcal,B13g,T14g,W43g</p> <p>II śniadanie: <u>Bułka graham z masłem 83%</u>,serek naturalny z ziołami, ogórek zielony súpki. Woda z cytryną i miętą 170ml 221kcal,B39,3g,T11,8g,W22g</p>	<p><u>Ogórkowa zabielańa</u> 250ml Pieczywo <u>pszenne</u> <u>Kasza bulgur</u> z kurkumą 120g <u>Strogonow</u> 80g Marchewka súpki Woda z cytryną i miętą 170ml</p>
<p>Rybny Czwartek</p> 	<p>Śniadanie: Chleb <u>słonecznikowy z masłem 83%</u>,serek naturalny Bieluch, <u>parówka z szynki</u>, ogórek kiszony súpki. Herbata owocowo- ziołowa o smaku maliny 170ml.375kcal,B11,2g,T16,2g,W42,8g</p> <p>II śniadanie: <u>Pieczywo lekkie 7 ziaren z masłem 83%</u>, twaróg chudy na słodko z <u>jogurtem</u>, marchewka súpki. Herbata owocowo-ziołowa o smaku owocowy raj z <u>miodem</u> 170ml. 109kcal, B1,8g T6,5g W15,3g</p>	<p><u>Krupnik z kasza jęczmienną</u> 250ml Ziemniaki lekko utłuczone z koperkiem 160g <u>Kotlet z mintaja w panierce</u> 80g Mizeria z <u>jogurtem</u> 80g Herbata owocowo- ziołowa o smaku owocowy raj z <u>miodem</u> 170ml</p>
<p>Strączkowo – Słodki Piątek</p> 	<p>Śniadanie: Chleb <u>żytni pełnoziarnisty z masłem 83%</u>,<u>pasta z tuńczyka z jogurtem 2%</u>,papryka czerwona súpki, <u>jajko na twardo</u>, dżem <u>100% owoców</u>. Herbata owocowo –ziołowa o smaku maliny 170ml.312kcal,B16,4g,T9,9g,W42,6g.</p> <p>II śniadanie: <u>Baton pszenny z masłem 83%</u>,ser żółty, ogórek świeży súpki. Woda z cytryną i miętą 170ml.199kcal,B6,3g,T6,5g,W32,7g</p>	<p>Fasolka <u>po bretońsku</u> 250ml Pieczywo wiejskie 20g <u>Wstażki z serem</u> białym półtłustym i cynamonem 150/50g Papryka czerwona súpki Woda z cytryną i miętą 170 ml</p>

Uwagi: Jadłospis może ulec niewielkim zmianom. Jadłospis opracowany zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 26.07.2016 r.

Alergeny mogące występować w posiłkach są podkreślone (Lista alergenów dostępna na tablicy ogłoszeń oraz na stronie szkoły).

Przyprawy mogą zawierać: zboża zawierające gluten, jaja, mleko (łącznie z laktozą) soję, gorczycę, seler, orzeszki ziemne, sezam.

