****

**JADŁOSPIS SZKOŁA**

DATA**: 03-05 kwiecień 2024r**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Kaloryczność jadłospisu** | **OBIAD** |
| **Środa** | E [kcal]: 571.36 , B [g]: 26.03 , T [g]: 23.74 ,W [g]: 67.86 |  | Spaghetti bolognese wieprzowe z pomidorami i warzywami,ziołami i serem żółtym (300 g**) 1,3,7,** kompot wieloowocowy (200ml) |
| **Czwartek** |  E [kcal]: 556.62 , B [g]: 26.41 ,T [g]: 16.45 , W [g]: 80.74 |  | Filet z kurczaka w panierce z dodatkiem wiórek kokosowych (100g**) 1,7,** ziemniaki gotowane skropione masełkiem (150 g) 7,surówka z kapusty pekińskiej (100g**) 7**,kompot wieloowocowy (200ml) |
| **Piątek** | E [kcal]: 546.01 , B [g]: 19.52 , T [g]: 21.67, W [g]: 73.09 |  | Paluszki rybne (100g**) 1,3,4**, ziemniaki gotowane skropione masełkiem (150 g) 7, Surówka z kiszonej kapusty (100 g)kompot wieloowocowy (200ml) |
| Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu,  |

 

**JADŁOSPIS SZKOŁA**

**DATA: 08-12 kwiecień 2024r**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Kaloryczność jadłospisu** | **OBIAD** |
| **Poniedziałek** | E [kcal]: 620.8 , B [g]: 22.51 , T [g]: 24.03 , W [g]: 84.78 |  | Kotlety mielone wieprzowo-drobiowe z marchewką z pieca (100g**) 1,3**, ziemniaki puree z masełkiem (150 g) **7,** Surówka z marchewki i jabłka (100 g) domowy kompot wieloowocowy (200ml) |
| **Wtorek** | E [kcal]: 529.98 , B [g]: 22.01 ,T [g]: 23.98 , W [g]: 60.66 |  |  Kot Pieczeń z szynki w sosie własnym (130g) 1, kasza gryczana skropiona olejem (150g), marchewka z groszkiem na ciepło 100g domowy kompot wieloowocowy (200ml) |
| **Środa** | E [kcal]: 554.4 , B [g]: 22.78 , T [g]: 16.51 , W [g]: 83.97 |  | Makaron z kawałkami kurczaka w sosie koperkowym(300g), kapusta pekińska z sosem winegret (100g) **10,**domowy kompot wieloowocowy (200ml) |
| **Czwartek** | E [kcal]: 575.3 , B [g]: 28.83 , T [g]: 19.37 , W [g]: 76.29 |  | Kotlet schabowy smażony w tradycyjnej panierce (100g**) 1,3,4,** ziemniaki gotowane skropione masełkiem (150 g**) 7**, Surówka z białej kapusty z jabłkiem i marchewką (100 g),kompot (200ml) |
| **Piątek** | E [kcal]: 601.45 , B [g]: 21.8 ,T [g]: 17.73 , W [g]: 91.71 |  | Domowe pierogi ruskie masełkiem (200 g**) 1,7**, Owoc sezonowy (100 g) domowy kompot wieloowocowy (200ml) |
| Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu,  |

 

**JADŁOSPIS SZKOŁA**

**DATA:15-19 kwiecień 2024r**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Kaloryczność jadłospisu** | **OBIAD** |
| **Poniedziałek** | E [kcal]: 506.1 , B [g]: 31.75 , T [g]: 16.17 , W [g]: 62.85 |  | Gulasz z szynki wieprzowej (180g) 1,kasza gryczana z olejem (180g),surówka z kapusty białej i ogórka kiszonego (100g)kompot wieloowocowy (200ml |
| **Wtorek** | E [kcal]: 552.57 , B [g]: 19.55 , T [g]: 26.37 , W [g]: 62.6 |  | Risotto z kurczakiem i warzywami (300g), kapusta biała z sosem winegret (100g) **10,**domowy kompot wieloowocowy (200ml) |
| **Środa** | E [kcal]: 529.69 , B [g]: 25.83 , T [g]: 16.48 , W [g]: 72.89 |  | Racuchy z jabłkiem z dodatkiem mąki gryczanej (250g) 1,3,7, 7, kompot (200 g) |
| **Czwartek** | E [kcal]: 601.2 , B [g]: 30.29 , T [g]: 24.09 , W [g]: 68.8 |  | Domowe kotlety z kurczaka w panierce (150g) 1,3,7, ziemniaki (200g),buraczki na ciepło (120g) 7, kompot wieloowocowy (200ml) |
| **Piątek** | E [kcal]: 590.1 , B [g]: 20.26 , T [g]: 21.03 , W [g]: 82.34 |  | Mintaj po grecku 250g , ziemniaki 100g, , kompot 200ml 1,4.7 |
| Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu,  |

 

**JADŁOSPIS SZKOŁA**

**DATA: 22-26 kwiecień 2024r.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Kaloryczność jadłospisu** | **OBIAD** |
| **Poniedziałek** | E [kcal]: 628.13 , B [g]: 27.28 , T [g]: 21.66 ,W [g]: 87.65 |  | Kurczak z warzywami w sosie słodko-kwaśnym (200g),ryż jaśminowy z olejem (180g),kapusta pekińska z sosem vinegret (120g) 11, kompot wieloowocowy (200 g |
| **Wtorek** | E [kcal]: 640 ,B [g]: 20.9 ,T [g]: 25.87 ,W [g]: 86.03 |  | Pieczone pałeczki z kurczaka w płatkach kukurydzianych (2szt), puree ziemniaczane z koperkiem (200g) 7,surówka z marchewki i jabłka (120g) 12, domowy kompot wieloowocowy (200ml |
| **Środa** | E [kcal]: 475.66 , B [g]: 21.17 , T [g]: 18.42 ,W [g]: 60.88 |  | Pulpety drobiowo w sosie koperkowym (200g), makaron penne (150g), coleslaw z marchewką i mieszanką kapustą (100g) **1,3,10kompot** wieloowocowy (200ml |
| **Czwartek** | E [kcal]: 562.99 , B [g]: 25.03 ,T [g]: 20.75 , W [g]: 74.61 |  | Schab w sosie własnym (150g) 1,kasza burgur z olejem (180g) 1,sałata lodowa z pomidorkami koktajlowymi i oliwą (100g) domowy kompot wieloowocowy (200ml) |
| **Piątek** | E [kcal]: 607.29 , B [g]: 23.91 ,T [g]: 18.9 , W [g]: 90.27 |  | Miruna smażona w tradycyjnej panierce (100g**) 1,3,4**, ziemniaki puree z oliwą (150 g), mini marchewka na ciepło (100 g)kompot wieloowocowy (200ml) |
| Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu,  |

****

**JADŁOSPIS SZKOŁA**

DATA: 29-30 kwiecień 2024r.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Kaloryczność jadłospisu** | **OBIAD** |
| **Poniedziałek** | E [kcal]: 528.72 , B [g]: 22.4 , T [g]: 17.4 ,W [g]: 74.62 |  |  Gulasz z kawałkami kurczaka i jesiennymi warzywami (200g), ryż jaśminowy z olejem (150g), ogórek kiszony (100g domowy kompot wieloowocowy (200ml) |
| **Wtorek** | E [kcal]: 573.64 , B [g]: 16.18 ,T [g]: 23.8 , W [g]: 78.07 |  | Makaron z sosem serowym kalafiorem i szpinakiem(240g) 1,3,7, Owoc sezonowy (100 g)kompot (200 g) |