

JADŁOSPIS

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kalorie	Alergeny
Poniedziałek 13.05.2019	Chleb z masłem 35g Szynka wieprzowa 25g Papryka czerwona 20g Kakao 250ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250ml Makaron z serem białym i jabłkiem 180g Kompot/woda 200ml	gruszka	1015 kcal	Gluten, białko, seler,
Wtorek 14.05.2019	Wek z masłem 35g Jajko gotowane 40g Pomidor 10g Ogórek zielony 10g Herbat owocowa 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml Pałka z kurczaka pieczona 80g Ziemniaki 100g Czerwona kapusta 50g Kompot/woda 200ml	Batonik grześ	1180kcal	Gluten, białko, Seler, jajka,
Środa 15.05.2019	Rogal maślany z masłem 40g Dżem truskawkowy 10g Serek waniliowy 10g Herbat miętowa	Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml Zapiekanka ryżowo-mięsna z kapustą białą 180g Sos pomidorowy 10g Kompot/woda 200ml	Soczek wieloowocowy	1150kcal	Gluten, białko, Seler,
Czwartek 16.05.2019	Płatki z mlekiem 200ml Truskawki 20g Herbata z cytryną 200ml	Zupa z kalarepy z ziemniakami 250ml Kotlet schabowy 80g Ziemniaki 100g Sałata zielona ze śmietaną 50g Kompot/woda 200ml	caistko	1200lcal	Gluten, białko, Seler, jaja.
Piątek 17.05.2019	Bułka grahamka z masłem 40g Jajecznicza 40g Zielona cebulka 5g Herbata ziołowa 200ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250ml Pierogi z jagodami i sosem jogurtowym 180g Kompot/woda 200ml	Mus owocowy	1160kcal	Gluten, białko, Jaja, seler,

JADŁOSPIS

Data	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kalorie	Alergeny
Poniedziałek 13.05.2019		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250ml Makaron z serem białym i jabłkiem 180g Kompot/woda 200ml		1015 kcal	Gluten, białko, seler,
Wtorek 14.05.2019		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 250ml Pałka z kurczaka pieczona 80g Ziemniaki 100g Czerwona kapusta 50g Kompot/woda 200ml		1180kcal	Gluten, białko, Seler, jajka,
Środa 15.05.2019		Zupa fasolowa z ziemniakami 250ml Zapiekanka ryżowo-mięsna z kapustą białą 180g Sos pomidorowy 10g Kompot/woda 200ml		1150kcal	Gluten, białko, Seler,
Czwartek 16.05.2019		Zupa z kalarepy z ziemniakami 250ml Kotlet schabowy 80g Ziemniaki 100g Sałata zielona ze śmietaną 50g Kompot/woda 200ml		1200kcal	Gluten, białko, Seler, jaja.
Piątek 17.05.2019		Zupa pomidorowa z makaronem 250ml Pierogi z jagodami i sosem jogurtowym 180g Kompot/woda 200ml		1160kcal	Gluten, białko, Jaja, seler,

D Y R E K T O R
Szkoły Podstawowej nr 11
Grzesiek
mgr Grażyna Świerczyńska