

GRUPA SZKOLNA 7-12LAT

JADŁOSPIS od 04.04.2018 - 06.04.2018 (grupa szkolna 7-12lat)

	PONIEDZIAŁEK 02.04.2018	WTOREK 03.04.2018	ŚRODA 04.04.2018	CZWARTEK 05.04.2018	PIĄTEK 06.04..2018
OBIAD	<p>Wiosenna przerwa świąteczna</p>	<p>Wiosenna przerwa świąteczna</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rosół z makaronem i mięsem 400ml • Buleczki • wieloziarniste 50g • Serek homogeniz. 140g • Jabłko 100g <p>alergeny: gluten, mleko, seler</p> <p>Energia 648,77kcal Białko 37,80g Tłuszcz 16,70g Węgl. ogółem 94,90g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Potrawka z kurczaka 200g • Ryż 150g • Marchewka z groszkiem 150g • Mandarynka 80g • Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, mleko</p> <p>Energia 653,35kcal Białko 32,20g Tłuszcz 16,60g Węgl. ogółem 103,80g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ryba – filet – smażony 110g • Ziemniaki 200g • Surówka z kiszanej kapusty 150g • Banan 60g • Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, jajka, ryba</p> <p>Energia 670,02kcal Białko 29,30g Tłuszcz 22,50g Węgl. ogółem 99,60g</p>

Zgodnie z informacją umieszczoną na opakowaniach przypraw, które są stosowane do przygotowania dań, wszystkie potrawy mogą zawierać śladowe ilości orzechów arachidowych, gorczycy i soi.

JADŁOSPIS od 09.04.2018 - 13.04.2018 (grupa szkolna 7-12lat)

	PONIEDZIAŁEK 09.04.2018	WTOREK 10.04.2018	ŚRODA 11.04.2018	CZWARTEK 12.04.2018	PIĄTEK 13.04.2018
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami i mięsem 400ml • Bułka kukurydziana 50g • Jogurt owocowy 130g • Winogrona 80g <p>alergeny: gluten, mleko, seler</p> <p>Energia 671,13kcal Białko 25,90g Tłuszcz 18,00g Węgl. ogółem 110,60g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kotlet z piersi kurczaka 110g • Ziemniaki 200g • Surówka z kapusty pekińskiej 150g • Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, jajko</p> <p>Energia 650,93kcal Białko 34,60g Tłuszcz 22,20g Węgl. ogółem 88,20g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bitki wieprzowe 80g duszone w sosie własnym 100g • Kasza jęczmienna 160g • Buraczki 150g • Gruszka 80g • Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, mleko</p> <p>Energia 678,53kcal Białko 28,70g Tłuszcz 19,90g Węgl. ogółem 108,50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ziemniaki zapiekane z boczkiem, cebulką i jajkiem 260g + 50g jajko • Maślanka 300g • Banan 130g <p>alergeny: mleko</p> <p>Energia 676,57kcal Białko 26,20g Tłuszcz 23,90g Węgl. ogółem 95,30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Śledź w jogurcie z warzywami 250g • Ziemniaki 200g • Świeże warzywa 50g (papryka, rzodkiewki) • Kompot 200ml <p>alergeny: ryba, mleko, gorczyca, jaja</p> <p>Energia 660,55kcal Białko 29,10g Tłuszcz 24,40g Węgl. ogółem 89,40g</p>

Zgodnie z informacją umieszczoną na opakowaniach przypraw, które są stosowane do przygotowania dań, wszystkie potrawy mogą zawierać śladowe ilości orzechów arachidowych, gorzycy i soi.

JADŁOSPIS od 16.04.2018 - 17.04.2018 (grupa szkolna 7-12 lat)

	PONIEDZIAŁEK 16.04.2018	WTOREK 17.04.2018	ŚRODA 18.04.2018	CZWARTEK 19.04.2018	PIĄTEK 20.04.2018
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> • Żurek z jakiem i kielbasą 400ml • Jogurt owocowy 180g • Bułka grahamka 50g • Winogrona 130g <p>alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</p> <p>Energia 676,49kcal Białko 30,10g Tłuszcz 22,80g Węgl. ogółem 96,50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dewolaj 110g • Ziemniaki 200g • Surówka z marchwi 150g • Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, jajko, mleko</p> <p>Energia 671,84kcal Białko 37,10g Tłuszcz 24,70g Węgl. ogółem 87,50g</p>	Egzaminy gimnazjalne	Egzaminy gimnazjalne	Egzaminy gimnazjalne

Zgodnie z informacją umieszczoną na opakowaniach przypraw, które są stosowane do przygotowania dań, wszystkie potrawy mogą zawierać śladowe ilości orzechów arachidowych, gorczycy i soi.

GRUPA SZKOLNA 13-15LAT

JADŁOSPIS od 04.04.2018 - 06.04.2018 (grupa szkolna 13-15lat)

	PONIEDZIAŁEK 02.04.2018	WTOREK 03.04.2018	ŚRODA 04.04.2018	CZWARTEK 05.04.2018	PIĄTEK 06.04.2018
OBIAD	Wiosenna przerwa świąteczna	Wiosenna przerwa świąteczna	<ul style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem i mięsem 450ml Buleczki wieloziarniste 50g Serek homogeniz. 140g Jabłko 150g <p>alergeny: gluten, mleko, seler</p> <p>Energia 721,25kcal Białko 41,40g Tłuszcz 19,70g Węgl. ogółem 103,60g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Potrawka z kurczaka 220g Ryż 180g Marchewka z groszkiem 150g Mandarynki 150g Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, mleko</p> <p>Energia 749,22kcal Białko 37,70g Tłuszcz 18,10g Węgl. ogółem 120,30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> Ryba – filet – smażony 110g Ziemniaki 200g Surówka z kiszonej kapusty 150g Banan 120g Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, jajka, ryba</p> <p>Energia 742,42kcal Białko 30,20g Tłuszcz 22,70g Węgl. ogółem 117,40g</p>

Zgodnie z informacją umieszczoną na opakowaniach przypraw, które są stosowane do przygotowania dań, wszystkie potrawy mogą zawierać śladowe ilości orzechów arachidowych, gorczycy i soi.

JADŁOSPIS od 09.04.2018 - 13.04.2018 (grupa szkolna 13-15lat)

	PONIEDZIAŁEK 09.04.2018	WTOREK 10.04.2018	ŚRODA 11.04.2018	CZWARTEK 12.04.2018	PIĄTEK 13.04.2018
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> • Zupa ogórkowa z ziemniakami i mięsem 450ml • Bułka kukurydziana 50g • Jogurt owocowy 180g • Winogrona 100g <p>alergeny: gluten, mleko, seler</p> <p>Energia 754,05kcal Białko 28,60g Tłuszcz 22,20g Węgl. ogółem 119,90g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kotlet z piersi kurczaka 120g • Ziemniaki 220g • Surówka z kapusty pekińskiej 170g • Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, jajko</p> <p>Energia 722,50kcal Białko 37,90g Tłuszcz 25,50g Węgl. ogółem 96,30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bitki wieprzowe 90g duszone w sosie własnym 120g • Kasza jęczmienna 180g • Buraczki z jabłkiem 150g • Kompot 200ml • Gruszka 120g <p>alergeny: gluten, mleko</p> <p>Energia 750,23kcal Białko 31,70g Tłuszcz 21,20g Węgl. ogółem 121,70g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ziemniaki zapiekane z boczkiem i cebulką 300g+50g jajko • Maślanka 300g • Banan 170g <p>alergeny: mleko</p> <p>Energia 736,35kcal Białko 27,00g Tłuszcz 26,0g Węgl. ogółem 105,50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Śledź w jogurcie z warzywami 280g • Ziemniaki 230g • Świeże warzywa 90g (papryka, rzodkiewki) • Kompot 200ml <p>alergeny: ryba, mleko, gorczyca, jaja</p> <p>Energia 726,65kcal Białko 32,50g Tłuszcz 26,80g Węgl. ogółem 100,10g</p>

Zgodnie z informacją umieszczoną na opakowaniach przypraw, które są stosowane do przygotowania dań, wszystkie potrawy mogą zawierać śladowe ilości orzechów arachidowych, gorzycy i soi.

JADŁOSPIS od 16.04.2018 - 17.04.2018 (grupa szkolna 13-15lat)

	PONIEDZIAŁEK 16.04.2018	WTOREK 17.04.2018	ŚRODA 18.04.2018	CZWARTEK 19.04.2018	PIĄTEK 20.04.2018
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> • Żurek z jakim i kielbasą 450ml • Jogurt owocowy 180g • Winogrona 150g • Bulka grahamka 50g <p>alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca</p> <p>Energia 760,09kcal Białko 33,3g Tłuszcz 27,50g Węgl. ogółem 104,60g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dewolaj 120g • Ziemniaki 220g • Surówka z marchwi 150g • Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, jajko, mleko</p> <p>Energia 727,70kcal Białko 40,19g Tłuszcz 25,28g Węgl. ogółem 97,16g</p>	Egzaminy gimnazjalne	Egzaminy gimnazjalne	Egzaminy gimnazjalne

Zgodnie z informacją umieszczoną na opakowaniach przypraw, które są stosowane do przygotowania dań, wszystkie potrawy mogą zawierać śladowe ilości orzechów arachidowych, gorzycy i soi.