

Planowanie obiadów od 06 czerwca 2022r do 15 czerwca 2022r

06.06.2022r / poniedziałek /

Żurek zabielały z ziemniakami i zieloną pietruszką , koperkiem - wywar jarski

Kurczak po chińsku z warzywami

ryż na sypko

Surówka z kapusty pekińskiej z marchwią , jabłkiem i jogurtem

Kompot wieloowocowy

Owoc

Alergeny : gluten , seler , mleko , soja , gorczyca

07.06.2022r / wtorek /

Krupnik zabielały z ziemniakami i zieloną pietruszką , koperkiem - wywar jarski

Fasolka po bretońsku

bułka wieloziarnista / mini /

Kompot wieloowocowy

Jogurt

Alergeny : gluten , seler , mleko , soja , gorczyca

08.06.2022r / środa /

Kalafiorowa zabieleniana z makaronem i zieloną pietruszką , koperkiem - wywar jarski

Kotlet panierowany z ryby / Miruna /

ziemniaki z masłem i koperkiem

Surówka z kiszanej kapusty z marchwią i natką pietruszki

Kompot wielowocowy

Alergeny : gluten , seler , mleko , jaja , ryba

09.06.2022r / czwartek /

Rosół drobiowy z makaronem i zieloną pietruszką , koperkiem - wywar mięsny

Duszona pierś z indyka z

ziołami

ziemniaki z masłem i koperkiem

Mizeria z ogórków zielonych z jogurtem

Kompot

wielowocowy

Alergeny : gluten , seler , mleko

10.06.2022r / piątek /

Barszcz czysty z zieloną pietruszką - wywar jarski

Pierogi ruskie z masłem i jogurtem naturalnym

Alergeny : gluten , seler , mleko

13.06.2022r / poniedziałek /

Pomidorowa zabelana z zacierką i zieloną pietruszką , koperkiem - wywar jarski

Kotlet mielony z ryby / Miruna /

ziemniaki z masłem i koperkiem

Kapusta młoda zabelana jogurtem

Kompot wielowocowy Owoc

Alergeny : gluten , seler , mleko , jaja , ryba

14.06.2022r / wtorek /

Ogórkowa zabelana z ziemniakami i zieloną pietruszką , koperkiem - wywar jarski

Pieczarki po bretońsku

makaron z masłem

Kompot wielowocowy

Jogurt

Alergeny : gluten , seler , mleko , soja , gorczyca

15.06.2022r / środa /

Fasolowa z makaronem i zieloną pietruszką , koperkiem , majerankiem - wywar jarski
Ryż z truskawkami i śmietaną

Sok owocowo -
warzywny

Alergeny : gluten , seler , mleko

Wartości odżywcze i energetyczne 1 zestawu obiadowego

- / obiad szkolny - średnia 10 dni /

Energia : 644 kcal

Białko : 24 g

Tłuszcz : 22 g

Węglowodany : 89 g

* Zastrzega się możliwość zmian w jadłospisie.