	Menu 22.04-26.04.2024 Szkoła Podstawowa	
DZIEŃ	**Kaloryczność jadłospisu**	**OBIAD**
Poniedziałek	Energia- 451kcal, białko: 25g, tłuszcz: 20g, węglowodany: 43g	**Pieczony kurczak w kolorowym sosie warzywnym (140g), podany z kaszą pęczak (120g)(1), surówka z marchewki (80g)** Alergeny: 1 Składniki: udo kurczaka , sól, pieprz, papryka słodka, **kasza pęczak**, marchew, kalafior, brokuł, cebula, śmietanka roślinna, olej rzepakowy , skrobia ziemniaczana, sól, pieprz, marchew, jabłko, por, sok z cytryny, sól, pieprz
Wtorek	Energia- 450 kcal, białko: 24g, tłuszcz: 17g, węglowodany: 50g	**Bitka wieprzowa z sosem własnym (90g), podana z ziemniakami (120g) i surówką z ogórków kiszonych (100g).** Alergeny: - Składniki: szynka wieprzowa, olej rzepakowy, czosnek, cebula, ziemniaki, olej rzepakowy, ziemniaki, papryka czerwona, ogórki kiszone, cebula czerwona, sól, pieprz naturalny
Środa	Energia- 459 kcal, białko: 23g, tłuszcz: 16g, węglowodany: 56g	**Naleśniki z twarogiem (2 szt.- 240g)(1,3,7) i śmietaną (50g)(7)** Alergeny: 1,3,7 Składniki: **mąka pszenna, jaja, mleko 2%.** olej rzepakowy, cukier**, twaróg półtłusty,** aromat waniliowy**, śmietana 18%**
Czwartek	Energia- 454 kcal, białko: 20g, tłuszcz: 15g, węglowodany: 60g	**Smażone nuggetsy z kurczaka (100g)(1,3), podane z ryżem (120g) i surówką wielowarzywną (100g)(3)** Alergeny: 1, 3 Składniki: udo z kurczaka, **mąka pszenna**, **jaja**, ryż biały, kapusta biała, ogórek, papryka czerwona, kukurydza, **majonez,** sól, pieprz
Piątek	Energia- 457kcal, białko: 21g, tłuszcz: 17g, węglowodany: 55g	**Gotowane kluski leniwe (220g)(1,3,7) z bułką tartą i masełkiem (40g)(1,7), surówką z kapusty kiszonej (80g)** Alergeny: 1, 3, 7 Składniki: **mąka pszenna**, ziemniaki, woda, **jaja, twaróg półtłusty**, sól, **bułka tarta, masło**,, cebula, kapusta kiszona, marchew, **masło,** sól, pieprz naturalny, oliwa z oliwek, natka pietruszki,

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2019. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu.
1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne

	Menu 29.04-03.05.2024 Szkoła Podstawowa	
DZIEŃ	**Kaloryczność jadłospisu**	**OBIAD**
Poniedziałek	Energia- 461kcal, białko: 22g, tłuszcz: 17g, węglowodany: 55g	**Makaron (120g)(1,3) z sosem bolognese (140g)** Alergeny: 1,3 Składniki: **makaron pszenny**, łopatka wieprzowa, cebula, czosnek, marchew, sól, pieprz, oregano, natka pietruszki, koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, olej rzepakowy
Wtorek	Energia- 450 kcal, białko: 24g, tłuszcz: 17g, węglowodany: 50g	**Kotlet drobiowy (100g)(1,3) z ziemniakami (120g) i surówką Colesław (100g)(3)** Alergeny: 1,3 Składniki: udo z kurczaka, **bułka pszenna, mąka pszenna, jajo**, ziemniaki, kapusta biała, marchew, cebula, **majonez,**
Środa		
Czwartek	Energia- 454 kcal, białko: 20g, tłuszcz: 15g, węglowodany: 60g	**Ryż (180g)(7) z prażonym jabłkiem(60g) i śmietaną (50g)(7)** Alergeny: 7 Składniki: ryż biały, **mleko 2%**, jabłko, cynamon, cukier, **śmietana 18%**,
Piątek		
Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2019. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu. 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne		

	Menu 06.05-10.05.2024 Szkoła Podstawowa	
DZIEŃ	**Kaloryczność jadłospisu**	**OBIAD**
Poniedziałek	Energia- 465 kcal, białko: 28g, tłuszcz: 18g, węglowodany: 48g	**Gotowana potrawka z kurczaka (140g), podana z ryżem (120g) i surówką Colesław (80g)(3)** Alergeny: 3 Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, ziemniaki, kapusta biała, marchew, cebula, **majonez**, natka pietruszki,

Wtorek	Energia- 457kcal, białko: 22g, tłuszcz: 16g, węglowodany: 55g	**Sznycel z szynki (90g), z sosem pieczarkowym (25g), podany z ziemniakami (120g) i surówką z marchewki (100g)** Alergeny: - Składniki: szynka wieprzowa, koper, pieczarka śmietanka roślinna, cebula, ziemniaki, sól, pieprz, bulion drobiowy, koncentrat pomidorowy, przecier pomidorowy, skrobia kukurydziana, marchew, jabłko, por, sok z cytryny
Środa	Energia- 469 kcal, białko: 22g, tłuszcz: 14g, węglowodany: 64g	**Pałka z kurczaka (100g), podana z ryżem (120g) i buraczkami na ciepło (100g).** Alergeny: Składniki: udo z kurczaka, olej rzepakowy, sól, pieprz, ryż biały, buraki, cebula, jabłko sól, pieprz, sok z cytryny, skrobia kukurydziana
Czwartek	Energia- 450kcal, białko: 26g, tłuszcz: 16g, węglowodany: 50g	**Pierogi ruskie (4 szt. po 60g)(1,3,7), ze skwarkami (20g), surówka z marchewki (80g)(7)** Alergeny: 1, 3, 7 Składniki: **mąka pszenna, jaja, masło,** woda, olej rzepakowy, sól, pieprz, twaróg półtłusty, ziemniaki, cebula, słonina, marchew, jabłko ,por, **śmietana 18%,**
Piątek	Energia- 451kcal, białko: 25g, tłuszcz: 17g, węglowodany: 50g	**Kotlecik rybny z warzywami (100g)(1,3,4), podany z ziemniakami (120g) i surówką z kapusty kiszonej (100g)** Alergeny: 1,3,4 Składniki: **mintaj, jaja,** marchew**, bułka pszenna, bułka tarta**, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, sól, pieprz naturalny, oliwa z oliwek, natka pietruszki,

Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2019. Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu.

1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne