



Jadłospis
od 28.03.2022 r. do 08.04.2022 r.
Szkoła Podstawowa
im. Adama Mickiewicza w Chełmnie

Poniedziałek 28.03.2022 r

Obiad	Gramatura	Alergeny	
Kapuśniak z kielbasą i ziemniakami oraz bukietem warzyw	200g(w tym 50g kielbasy)	<u>Seler,gluten,laktoza,białko mleka.</u>	<u>E 389 kcal</u>
Pieczycwo pszenno-żytnie	35g		<u>B 28 g</u>
Banan	1/2 szt	<u>Jajko,gluten,białko</u>	<u>T 9 g</u>
Kompot owocowy	150g	<u>mleka,laktoza.</u>	<u>W 62 g</u>

Wtorek 29.03.2022 r.

Obiad			
Schab wieprzowy smażony	100g	<u>Seler,gluten,laktoza,białko mleka</u>	<u>E 353 kcal</u>
Ziemniaki gotowane	180g		<u>B 23 g</u>
Surówka z kapusty białej jabłka, marchewki	60g	<u>Gluten,białko mleka,jaja,laktoza</u>	<u>T 9 g</u>
Napój truskawkowy	150g		<u>W 71 g</u>

Środa 30.03.2022 r.

Obiad			
Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami na wywarze i bukietem warzyw	200g	<u>Gluten,białko mleka,seler</u>	<u>W 383 kcal</u>
Pieczycwo Pszenno - żytnie	35g		<u>B 28 g</u>
Kompot wieloowocowy	150 g	<u>Gluten,pochodne mleka,jaja</u>	<u>T 9 g</u>
Jabłko	1 szt		<u>W 49 g</u>

Czwartek 31.03.2022 r.

Obiad			
Udko pieczone	100 g	<u>Seler,gluten,laktoza,</u>	<u>E 427 kcal</u>
Ziemniaki gotowane posypane koprem	180g	<u>gluten,laktoza,białko</u>	<u>B 24 g</u>
Fasolka gotowana na parze	60 g	<u>mleka ,ryba</u>	<u>T 8 g</u>
Kompot wieloowocowy	150g		<u>W 82 g</u>

Piątek 01.04.2022 r.

Obiad			
Makaron z białym serem, polany masłem i cynamonem	100g/20g/3g/3g	<u>Gluten,seler,laktoza,pochodne mleka</u>	<u>E 371 kcal</u>
Kompot owocowy	150g	<u>gluten,laktoza,białko mleka,jaja</u>	<u>B 21 g</u>
			<u>T 12 g</u>
			<u>W 65 g</u>

Poniedziałek 04.04.2022 r.

Obiad			
Zupa grochowa z kielbasą i ziemniakami oraz bukietem warzyw	200g(w tym 50g kielbasy)	<u>Gluten,laktoza,seler,białko mleka</u>	<u>E 493 kcal</u>
			<u>B 29 g</u>

Naleśniki z serem i powidłami śliwkowymi	80g/20g/10g	<u>Pochodne</u> <u>mleka,gluten,laktoza,jaja.</u>	<u>T</u> 9 g <u>W</u> 77 g
Napój truskawkowy	150g		
Śliwka	1 szt		
Podwieczorek			

Wtorek 05.04.2022 r.

Obiad			
Gulasz wieprzowy gotowany	100g	<u>gluten,laktoza,białko</u>	<u>E</u> 429 kcal
Ziemniaki gotowane posypane koperkiem	180g	<u>mleka,seler</u>	<u>B</u> 20 g
Ogórek kiszony	60g	<u>gluten,białko mleka,laktoza</u>	<u>T</u> 10 g
Kompot owocowy	150g		<u>W</u> 77 g

Środa 06.04.2022 r.

Obiad			
Żurek z kiełbasą i ziemniakami oraz porcją warzyw	200g(w tym 50g kiełbasy)	<u>gluten,laktoza,białko</u>	<u>E</u> 412 kcal
Pieczewo pszenno-żytnia	35g	<u>mleka,seler</u>	<u>B</u> 24 g
Napój owocowy	150g	<u>laktoza,białko mleka,gluten</u>	<u>T</u> 9 g
		<u>gluten</u>	<u>W</u> 75 g

Czwartek 07.04.2022 r.

Obiad			
Udka z kurczaka duszone z marchewką	100g	<u>gluten,seler</u>	<u>E</u> 404 kcal
Ziemniaki gotowane posypane koprem	180g	<u>gluten ,białko mleka</u>	<u>B</u> 20 g
Sos śmietanowo -warzywny	3g		<u>T</u> 9 g
Buraczek czerwony gotowany	60g		<u>W</u> 70 g
Napój truskawkowy	150g	<u>gluten,laktoza</u>	

Piątek 08.04.2022 r.

Obiad			
Pierogi z serem polane masłem i cynamonem	100g/3g/2g	<u>białko</u>	<u>E</u> 341 kcal
Kompot wieloowocowy	150g	<u>mleka,gluten,seler,laktoza</u>	<u>B</u> 19 g
		<u>gluten,laktoza,białka</u>	<u>T</u> 11 g
		<u>mleka,jaja</u>	<u>W</u> 64 g

Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:

pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, ziola prowansalskie, papryka słodka, przyprawa do ryb, lubczyk, kminek, cynamon, cukier waniliowy.

Zgodnie z informacjami od producentów mogą one zawierać śladowe ilości:

glutenu, mleka, jaj, soi, selera i gorczycy.

W przypadku nie dostarczenia produktów od dostawcy zastrzegamy zmianę w jadłospisie.

Sporządził: Monika Szymanowska