

# Jadłospis obiadowy wegetariańsko-rybny



Dzień	Menu	Kcal
<b>Poniedziałek</b> <b>09.01.2023</b> Alergeny: 1,3,7	<b>Zupa kalafiorowa</b> <b>Makaron w sosie pomidorowym z</b> <b>grozkiem zielonym</b> <b>Kompot, owoc</b>	Ok.660
<b>Wtorek</b> <b>10.01.2023</b> Alergeny: 1,3,7	<b>Wegetariański kapuśniak</b> <b>Ryż z jabłkiem i cynamonem</b> <b>Kompot, owoc</b>	Ok. 690
<b>Środa</b> <b>11.01.2023</b> Alergeny: 1,3,7	<b>Zupa krem z pomidorów i papryki</b> <b>Leczo warzywne z kaszą jęczmienną</b> <b>Kompot, owoc</b>	Ok.690
<b>Czwartek</b> <b>12.01.2023</b> Alergeny: 1,3,7	<b>Zupa fasolowa</b> <b>Jajko sadzone z ziemniakami</b> <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> <b>Kompot, owoc</b>	Ok. 680
<b>Piątek</b> <b>13.01.2023</b> Alergeny: 1,3,4,7	<b>Zupa koperkowa</b> <b>Filet rybny z ziemniakami</b> <b>Ogórek kiszony</b> <b>Kompot, owoc</b>	Ok.730

# Jadłospis obiadowy



<b>Dzień</b>	<b>Menu</b>	<b>Kcal</b>
<b>Poniedziałek</b> 09.01.2023 Alergeny: 1,3,7	<b>Zupa kalafiorowa</b> <b>Spaghetti</b> <b>Kompot, owoc</b>	Ok.700
<b>Wtorek</b> 10.01.2023 Alergeny: 1,3,7	<b>Kapuśniak</b> <b>Pałeczki z kurczaka, ryż</b> <b>Marchewka z jabłkiem</b> <b>Kompot, owoc</b>	Ok. 720
<b>Środa</b> 11.01.2023 Alergeny: 1,3,7	<b>Rosół z makaronem</b> <b>Schab, ziemniaki z koperkiem, buraczki</b> <b>Kompot, owoc</b>	Ok.740
<b>Czwartek</b> 12.01.2023 Alergeny: 1,3,7	<b>Zupa fasolowa</b> <b>Pieczeń wieprzowa w sosie, kluski śląskie</b> <b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> <b>Kompot, owoc</b>	Ok. 740
<b>Piątek</b> 13.01.2023 Alergeny: 1,3,4,7	<b>Zupa koperkowa</b> <b>Filet rybny z ziemniakami</b> <b>Ogórek kiszony</b> <b>Kompot, owoc</b>	Ok.730

# Jadłospis przedszkolaka



Dzień	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b> 09.01.2023  Alergeny: 1,3,7	Ryż na mleku	<b>Zupa kalafiorowa</b> <b>Spaghetti</b> <b>Kompot, owoc</b>	Ciasteczka owsiane
<b>Wtorek</b> 10.01.2023  Alergeny: 1,3,7	Owsianka	<b>Kapuśniak</b> <b>Pałeczki z kurczaka,</b> <b>ryż</b> <b>Marchewka z jabłkiem</b> <b>Kompot, owoc</b>	Budyń śmietankowy z sosem malinowym
<b>Środa</b> 11.01.2023  Alergeny: 1,3,7	Płatki z mlekiem i miodem	<b>Rosół z makaronem</b> <b>Schab, ziemniaki,</b> <b>buraczki</b> <b>Kompot, owoc</b>	Owoce Wafle ryżowe ze słonecznikiem
<b>Czwartek</b> 12.01.2023  Alergeny: 1,3,7	Kaszka manna	<b>Zupa fasolowa</b> <b>Pieczeń wieprzowa w</b> <b>sosie kluski śląskie</b> <b>Surówka z kapusty</b> <b>pekińskiej</b> <b>Kompot, owoc</b>	Kanapki z wędliną i warzywami
<b>Piątek</b> 13.01.2023  Alergeny: 1,3,4,7	Kakao Kanapki z powidłami	<b>Zupa koperkowa</b> <b>Filet rybny , ziemniaki</b> <b>Ogórek kiszony</b> <b>Kompot, owoc</b>	Rożki z jabłkiem

Przybliżona wartość kaloryczna 1082,0 kcal