Szkoła Podstawowa

**Tygodniówka od 04.12 do 10.12.2024**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dzień**  | **Obiad** |
| Środa  | II danie: Pieczeń drobiowa duszona w sosie własnym 80g [kurczak, przyprawy, mąka **pszenna, śmietana,** **jogurt** naturalny], kasza **pszenna** kuskus 120g, surówka z kapusty pekińskiej 120g [kapusta pekińska marchewka, por, jabłko, **jogurt** naturalny, **śmietana**]Gramatura: 320gWartość energetyczna: 389 kcalKompot 200ml [mix owoców, woda, cukier] (83 kcal)T: 17,88g W: 79,86g B: 31,11g |
| Czwartek  | II danie: Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 90g [mięso wieprzowo- drobiowe, **jajka,** pomidory w puszce, szczypiorek, przyprawy],kasza gryczana 120g, surówka z selera 120g [**seler, jogurt** naturalny**, śmietana**]Gramatura: 330gWartość energetyczna: 449 kcalKompot 200ml [mix owoców, woda, cukier] (83 kcal)T: 72,81g W: 115,22g B: 83,46g |
| Piątek  | II danie: Makaron z serem [makaron **pszenny**, **twaróg,** cukier**]**Gramatura: 330gWartość energetyczna: 367 kcalWoda z cytryną i miętą 200ml (5 kcal)T: 20,92g W: 84,84g B: 32,09g  |
| Poniedziałek  | II danie: Stripsy z kurczaka 90g [filet z kurczaka, płatki kukurydziane, **jajka**, mąka **pszenna**, przyprawy], ryż 120g [ryż biały, **masło**, koperek], surówka z marchewki 120g [marchewka, jabłko, **śmietana**, **jogurt** naturalny, przyprawy]Gramatura: 330gWartość energetyczna: 430 kcalWoda z cytryną i miętą 200ml (5 kcal)T: 29,45g W: 72,51g B: 28,17g  |
| Wtorek  | II danie: Klopsiki rybne z sosem koperkowym 90g [ryba **dorsz**, **jajka,** bułkatarta **pszenna,** mąka **pszenna, mleko,** przyprawy, koperek], ziemniaki 120g [ziemniaki, **masło**, koperek],surówka z kapusty kiszonej 120g[kapusta kiszona, marchewka, cebula, olej roślinny rzepakowy]Kompot 200ml [mix owoców, woda, cukier] (83 kcal)Gramatura: 300gWartość energetyczna: 380 kcalT: 12,69g W: 126,99g B: 27,73g  |

* alergeny i produkty powodujące reakcję nietolerancji są wyróżnione w poprzez pogrubienie czcionki