JADŁOSPIS

PUNKT PRZEDSZKOLNY

PUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA
im. B. Chrobrego w Kołczewie
ul. Zwycięstwa 3 72-514 Kołczewo
tel./fax 9132 65 081, tel 509 038 801
NIP 986-02-14-6 0 REGON 001222487

		PORCJA	WARTOŚĆ ENERGETYCZNA (kcal)	ALERGENY
Poniedziałe 16.01.2023				
Śniadanie	KLUSKI LANE MLEKU	200 ml	140	7
	PIECZYWO RAZOWE	45 g	106	1
	DELMA Z MASŁEM	10 g	38	7
	DŻEM PORZECZKOWY NISKOSŁODZONY	30 g	77	
	CZĄSTKI JABŁKA	100 g	46	
	HERBATA MIĘTOWA	130 g	28,9	
Obiad	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM ZABIELANA	200 ml	76	1,7,9
	NALEŚNIKI Z SEREM	100 g	138,4	1,3,7
	WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ	200 ml	26,34	
Podwieczorek	JABŁKO	100 g	50	
			726,64	
Wtorek 17.01.2023				
Śniadanie	SEREK ŚMIETANKOWY	17 g	52	7
	PIECZYWO MIESZANE	30 g	72	1
	DELMA Z MASŁEM	10 g	38	7
	PATYCZKI Z PAPRYKI	15 g	5	
	WĘDLINA	10 g	20	
	MLEKO Z MIODEM	200 ml	252	7
Obiad	ZUPA PIECZARKOWA Z ZIEMNIAKAMI	200 ml	76	1,7,9
	ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM	100 g	70	
	KOTLET Z KURCZAKA PANIEROWANY	60 g	138	1,3
	SURÓWKA Z MARCHEWKI Z POMARAŃCZĄ	100 g	77,8	
	WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ	200 ml	26,34	
Podwieczorek	JABŁKO	100 g	50	
			877,14	
Środa 18.01.2023				
Śniadanie	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU	200 ml	92	1,7
	BUŁKA PSZENNA	25 g	68	1
	DELMA Z MASŁEM	10 g	38	7
	CZĄSTKI JABŁKA	100 g	46	
	MARCHEWKA	10 g	2,7	
	WĘDLINA	10 g	20	
	HERBATA RUMIANKOWA	130 ml	23,9	
Obiad	BARSZCZ UKRAIŃSKI	200 ml	78	1,7,9
	KASZA PĘCZAK	50 g	181	1
	GULASZ WOŁOWY	80 g	96	
	OGÓREK KISZONY	25 g	2,75	
	WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ	200 ml	26,34	
Podwieczorek	JABŁKO	100 g	50	
			724,69	

Czwartek 19.01.2023				
Śniadanie	JAJKO GOTOWANE	25 g	38,8	3
	PIECZYWO MIESZANE	30 g	72	1
	DELMA Z MASŁEM	10 g	38	7
	SER ŻÓŁY	20 g	69	7
	POMIDOR	15 g	3	
	OGÓREK	25 g	4	
	PATYCZKI Z PAPRYKI	15 g	5	
	HERBATA Z CYTRYNĄ	130 ml	25,2	
Obiad	ZUPA KALAFIOROWA ZABIELANA	200 ml	43	7,9
	MAKARON Z KURCZAKIEM, BROKUŁEM, KUKURYDZĄ W SOSIE ŚMIETANOWYM OPRÓSZONY SEREM I ZIOŁAMI	60 g	82,73	1,7
	WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ	200 ml	26,34	
Podwieczorek	JABŁKO	100 g	50	
			457,07	
Piątek 20.01.2023				
Śniadanie	TWAROŻEK	10 g	6,8	7
	BUŁKA WIELOZIARNISTA	30 g	60	1
	DELMA Z MASŁEM	10 g	38	7
	MIÓD	8 g	24,5	
	DŻEM PORZECZKOWY NISKOSŁODZONY	30 g	77	
	PATYCZKI Z MARCHEWKI	10 g	2,7	
	CZĄSTKI JABŁKA	100 g	46	
	KAKAO	130 ml	91	
Obiad	ZUPA ZACIERKOWA	200 ml	110	1,9
	ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM	100 g	70	
	RYBA PIECZONA FILET Z MIETUSA	50 g	57,5	1,3,4
	SURÓWKA Z KAPUSTY Z MARCHEWKĄ OPRÓSZONA KOPERKIEM	100 g	129,1	
	WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ	200 ml	26,34	
Podwieczorek	JABŁKO	100 g	50	
			788,94	

Wartości energetyczne spożywanych posiłków w PSP Kołczewo dostępne w skretariacie szkoły.

Szczegółowy wykaz produktów mogących wywoływać reakcję alergiczną uwzględniany jest przy jadłospisie i wywieszony na tablicy ogłoszeń w stołówce szkolnej.

Skład potraw przetworzonych do spożycia w PSP Kołczewo wywieszony na tablicy ogłoszeń w stołówce szkolnej

Jadłospis może ulec zmianie.

DYREKTOR SZKOŁY

mgr Beata Aniśkiewicz-Pociask