

# 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 14 510 REGON 001222487

| PORCJA | WARTOŚĆ<br>ENERGETYCZNA<br>(kcal) | ALERGENY |
|--------|-----------------------------------|----------|
|--------|-----------------------------------|----------|

### Poniedziałek 02.10.2023

|              |                         |        |        |       |
|--------------|-------------------------|--------|--------|-------|
| Śniadanie    | MAKARON NA MLEKU        | 200 ml | 192    | 1,7   |
|              | PIECZYWO MIESZANE       | 30 g   | 72     | 1     |
|              | DELMA Z MASŁEM          | 10 g   | 38     | 7     |
|              | WĘDLINA                 | 10 g   | 20     |       |
|              | OGÓREK                  | 25 g   | 4      |       |
|              | HERBATA OWOCOWA         | 130 g  | 25,2   |       |
| Obiad        | ZUPA KALAFIOROWA        | 200 ml | 80     | 7,9   |
|              | NALEŚNIKI Z SEREM       | 100 g  | 138,4  | 1,3,7 |
|              | WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ | 200 ml | 26,34  | 1,3,7 |
| Podwieczorek | JABŁKO                  | 100 g  | 50     |       |
|              |                         |        | 645,94 |       |

### Wtorek 03.10.2023

|              |   |        |        |     |
|--------------|---|--------|--------|-----|
| Śniadanie    | PARÓWECZKA DROBIOWA                     | 50 g   | 38,8   | 3   |
|              | PIECZYWO RAZOWE                         | 45 g   | 109    | 1   |
|              | DELMA Z MASŁEM                          | 10 g   | 38     | 7   |
|              | SER ŻÓŁY                                | 20 g   | 69     |     |
|              | POMIDOR                                 | 15 g   | 3      |     |
|              | KAKAO                                   | 130 ml | 91     | 7   |
| Obiad        | KRUPNIK DOMOWY NA KURCZAKU              | 200 ml | 46     | 1,9 |
|              | ZIEMNIANKI Z KOPERKIEM                  | 100 g  | 70     |     |
|              | KOTLET SCHABOWY W ZŁOCISTEJ<br>PANIERCE | 60 g   | 191    | 1,3 |
|              | SALATA Z JOGURTEM NATURALNYM            | 50 g   | 23,5   | 7   |
|              | WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ                 | 200 ml | 26,34  |     |
| Podwieczorek | JABŁKO                                  | 100 g  | 50     |     |
|              |   |        | 755,64 |     |

### Środa 04.10.2023

|              |  |        |        |     |
|--------------|--|--------|--------|-----|
| Śniadanie    | OWSIANKA   | 200 ml | 195    | 1,7 |
|              | BULKA PSZENNA  | 25 g   | 68     | 1   |
|              | DELMA Z MASŁEM   | 10 g   | 38     | 7   |
|              | DŻEM PORZECZKOWY NISKOSŁODZONY   | 30 g   | 77     |     |
|              | PATYCZKI Z MARCHEWKI   | 10 g   | 2,7    |     |
|              | POMIDOREK KOKTAJLOWY   | 20 g   | 3      |     |
|              | HERBATA Z CYTRYNĄ  | 130 ml | 25,2   |     |
| Obiad        | BARSZCZ CZERWONY   | 200 ml | 108    | 1,9 |
|              | ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z KIELBASĄ I<br>BOCZKIEM, OPRÓSZONA ŚWIEŻYM<br>KOPERKIEM | 100 g  | 100,06 |     |
|              | SOS CZOSNKOWY NA JOGURCIE<br>NATURALNYM  | 18g    | 31     | 7   |
|              | WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ  | 200 ml | 26,34  |     |
| Podwieczorek | JABŁKO   | 100 g  | 50     |     |
|              |  |        | 724,3  |     |

**Czwartek 05.10.2023**

|              |   |        |        |     |
|--------------|---|--------|--------|-----|
| Śniadanie    | TOST Z PIECZYWA RAZOWEGO Z SEREM          | 46 g   | 131    | 1,7 |
|              | CZĄSTKI JABŁKA                            | 100 g  | 46     |     |
|              | OGÓREK                                    | 25 g   | 4      |     |
|              | POMIDOR                                   | 15 g   | 3      | 7   |
|              | WĘDLINA                                   | 10 g   | 20     |     |
|              | HERBATA RUMIANKOWA                        | 130 ml | 23,9   |     |
| Obiad        | BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM                   | 200 ml | 124    | 7,9 |
|              | ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM                     | 100 g  | 76,9   |     |
|              | KOTLET MIELONY Z MIĘSA WIEPRZOWO-WOŁOWEGO | 60 g   | 149    | 1,3 |
|              | MIZERIA                                   | 100 g  | 25,3   | 7   |
|              | WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ                   | 200 ml | 26,34  |     |
| Podwieczorek | JABŁKO                                    | 100 g  | 50     |     |
|              |   |        | 679,44 |     |

**Piątek 06.10.2023**

|              |                                  |        |        |       |
|--------------|----------------------------------|--------|--------|-------|
| Śniadanie    | KASZA MANNA NA MLEKU             | 200 ml | 134    | 1,7   |
|              | PIECZYWO MIESZANE                | 30 g   | 72     | 1     |
|              | DŻEM PORZECZKOWY NISKOSŁODZONY   | 30 g   | 77     |       |
|              | SER ŻÓŁY                         | 20 g   | 69     |       |
|              | GRUSZKA                          | 100 g  | 58     |       |
|              | HERBATA MIĘTOWA                  | 130 ml | 28,9   |       |
| Obiad        | ZUPA NEOPOLITAŃSKA Z MAKARONEM   | 200 ml | 84     | 7,9   |
|              | ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM            | 100 g  | 70     |       |
|              | RYBA PIECZONA – FILET Z HALIBUTA | 50 g   | 45,5   |       |
|              | SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY       | 60 g   | 41,3   | 1,3,7 |
|              | WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ          | 200 ml | 26,34  |       |
| Podwieczorek | JABŁKO                           | 100 g  | 50     |       |
|              |                                  |        | 756,04 |       |

Wartości energetyczne spożywanych posiłków w PSP Kołczewo dostępne w sekretariacie 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-Pociąg