

# JADŁOSPIS

## PUNKT PRZEDSZKOLNY

PUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA  
im. B. Chrobrego w Kołczewie  
ul. Zwycięstwa 3 72-514 Kołczewo  
tel./fax 9132 65 031, tel. 509 038 801  
NIP 986-02-14-610 REGON 001222487

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

### Poniedziałek 18.09.2023

|              |   |        |        |     |
|--------------|---|--------|--------|-----|
| Śniadanie    | KASZA MANNA NA MLEKU  | 200 ml | 134    | 1,7 |
|              | PIECZYWO RAZOWE   | 45 g   | 109    | 1   |
|              | DELMA Z MASŁEM  | 10 g   | 38     | 7   |
|              | DŻEM PORZECZKOWY NISKOSŁODZONY                                    | 30 g   | 77     |     |
|              | HERBATA MIĘTOWA   | 130 g  | 28,9   |     |
| Obiad        | ZUPA BROKUŁOWA  | 200 ml | 88     | 7,9 |
|              | SPAGHETTI Z MIĘSA WIEPRZOWO-<br>WOŁOWEGO / MAKARON PEŁNOZIARNISTY | 100 g  | 110    | 1   |
|              | WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ   | 200 ml | 26,34  |     |
| Podwieczorek | JABŁKO  | 100 g  | 50     |     |
|              |   |        | 661,24 |     |

### Wtorek 19.09.2023

|              |                             |        |        |       |
|--------------|-----------------------------|--------|--------|-------|
| Śniadanie    | JAJECZNICA                  | 60 g   | 70     | 3     |
|              | PIECZYWO MIESZANE           | 30 g   | 72     | 1     |
|              | DELMA Z MASŁEM              | 10 g   | 38     | 7     |
|              | OGÓREK                      | 25 g   | 4      |       |
|              | WĘDLINA                     | 10 g   | 20     |       |
|              | SER ŻÓŁY                    | 20 g   | 69     | 7     |
|              | HERBATA Z CYTRYNĄ           | 130 ml | 25,2   |       |
| Obiad        | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM | 200 ml | 140    | 1,7,9 |
|              | ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM       | 100 g  | 70     |       |
|              | JAJKO SADZONE               | 70 g   | 119    | 3     |
|              | MIZERIA                     | 100 g  | 25,3   | 7     |
|              | WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ     | 200 ml | 26,34  |       |
| Podwieczorek | JABŁKO                      | 100 g  | 50     |       |
|              |                             |        | 728,84 |       |

### Środa 20.09.2023

|              |                                |        |        |     |
|--------------|--------------------------------|--------|--------|-----|
| Obiad        | MAKARON NA MLEKU               | 200 ml | 192    | 1,7 |
|              | BULKA PSZENNA                  | 25 g   | 68     | 1   |
|              | DELMA Z MASŁEM                 | 10 g   | 38     | 7   |
|              | CZĄSTKI JABŁKA                 | 100 g  | 46     |     |
|              | MARCHEWKA                      | 10 g   | 2,7    |     |
|              | DŻEM PORZECZKOWY NISKOSŁODZONY | 30 g   | 77     |     |
|              | HERBATA RUMIANKOWA             | 130 ml | 23,9   |     |
| Obiad        | ROSÓŁ Z MAKARONEM              | 200 ml | 130    | 1,9 |
|              | ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM          | 100 g  | 70     |     |
|              | KOTLET Z KURCZAKA PANIEROWANY  | 60 g   | 138    | 1,3 |
|              | SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ   | 100 g  | 15,15  |     |
|              | WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ        | 200 ml | 26,34  |     |
| Podwieczorek | JABŁKO                         | 100 g  | 50     |     |
|              |                                |        | 877,09 |     |

**Czwartek 21.09.2023**

|              |                         |        |        |     |
|--------------|-------------------------|--------|--------|-----|
| Śniadanie    | SEREK ŚMIETANKOWY       | 17 g   | 52     | 7   |
|              | PIECZYWO MIESZANE       | 30 g   | 72     | 1   |
|              | DELMA Z MASŁEM          | 10 g   | 38     | 7   |
|              | POMIDOR                 | 15 g   | 3      |     |
|              | PASZTET - WYRÓB WŁASNY  | 22 g   | 30     |     |
|              | HERBATA Z CYTRYNĄ       | 130 ml | 25,2   |     |
| Obiad        | ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI     | 200 ml | 122    | 7,9 |
|              | PLACKI ZIEMNIACZANE     | 50 g   | 40,5   | 1,3 |
|              | WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ | 200 ml | 26,34  |     |
| Podwieczorek | JABŁKO                  | 100 g  | 50     |     |
|              |                         |        | 459,04 |     |

**Piątek 22.09.2023**

|              |                                  |        |        |       |
|--------------|----------------------------------|--------|--------|-------|
| Śniadanie    | PŁATKI OWSIANE NA MLEKU          | 200 ml | 92     | 1,7   |
|              | PIECZYWO RAZOWE                  | 45 g   | 109    | 1     |
|              | DELMA Z MASŁEM                   | 10 g   | 38     | 7     |
|              | OGÓREK                           | 25 g   | 4      |       |
|              | DŻEM PORZECZKOWY NISKOSŁODZONY   | 30 g   | 77     |       |
|              | PATYCZKI Z MARCHEWKI             | 10 g   | 2,7    |       |
|              | CZĄSTKI JABŁKA                   | 100 g  | 46     |       |
|              | KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU            | 130 ml | 13     |       |
| Obiad        | ZUPA ZACIERKOWA                  | 200 ml | 110    | 1,9   |
|              | ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM            | 100 g  | 70     |       |
|              | RYBA PIECZONA – FILET Z SANDACZA | 50 g   | 53     | 1,3,4 |
|              | SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY       | 60 g   | 41,3   |       |
|              | WODA Z MIODEM I CYTRYNĄ          | 200 ml | 26,34  |       |
| Podwieczorek | JABŁKO                           | 100 g  | 50     |       |
|              |                                  |        | 732,34 |       |

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 Aniskiewicz-Pociask