

JADŁOSPIS Szkoła w Łyczanka 05.11-09.11.2018

	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek	Jajecznica na maśle 80g-220kcal, pieczywo mieszane 50g-128kcal, kakao 250ml-170kcal	Krupnik z ziemniakami 300-150kcal, Łazanki 180g- 191 kcal, Kompot 250ml-150kcal	Bułka kukurydziana 25g-72kcal z serem żółtym 15g-45kcal , sałatą 10 g-2,25kcal i ogórek 15g-2,25kcal, Herbata 250ml-82kcal
Wtorek	Bułka kajzerka 50g- 128kcal z szynką 15g- 25kcal, sałatą 10 g-2,25kcal, ogórek 15g-2,25kcal kakao 250ml-170kcal	Zupa ogórkowa 300ml-180kcal schab pieczony 70g-150kcal, buraczki 70g- 60kcal, ziemniaki 150g-156kcal kompot 250ml-150kcal	Kisiel 180g-188kcal, Mandarynka 1 szt -18kcal, Wafel ryżowy
Środa	Płatki na mleku 250ml –135 kcal, Kanapka z dżemem niskosłodzonym 50 g – 125 kcal Herbata 250 ml – 82 kcal	Zupa grysikowa z warzywami 300g- 174kcal, eskalop drobiowy 65g-122kcal, ziemniaki 150 g -156kcal, surówka colesław 80g-54kcal Kompot 250 ml – 150 kcal	Jogurt wieloowocowy 120g-95kcal Kanapka z masłem 25g-68kcal
Czwartek	bułka graham 50g-67kcal z kielbasą krakowską 15g- 25kcal, sałata 10 g- 2,25kcal i ogórek 15g-2,25kcal, kawa zbożowa 250ml- 82kcal	Zupa pieczarkowa 300ml-150 kcal, gulasz drobiowy 75g-88kcal, ziemniaki 150 g -156kcal i ogórek 15g-2,25kcal, Kompot 250 ml – 150 kcal	Bułka cytrynowa z kruszonką 30g- 48 kcal, Mleko 250ml-135 kcal
Piątek	Pieczywo mieszane 50g-128kcal, twarożek ze szczypiorkiem 65g-165kcal i ogórek 10g-2,25 Kakao 250 ml- 170 kcal	Zupa pomidorowa 300ml- 135 kcal, filet rybny 80g- 124kcal, Surówka z kapusty kiszanej 80g-85kcal, ziemniaki 150 g -156kcal Kompot 250 ml – 150 kcal	Sok marchwiowy 150ml- 88 kcal Jabłko 0,5 szt 22kcal, Weka z masłem 25g -68 kcal

Alergeny: zboża zawierające gluten, cytrusy, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne, ryby i produkty pochodne.