

*"Albaka" s.c.  
05-126 Nieporęt  
ul. Dworcowa 9  
tel. 514 517 368*

**Abonament w kwietniu 2024 r. wynosi :**

- cały zestaw (zupa, drugie danie i kompot) -  
20 dni x 10 zł = 200,00 zł
- drugie danie i kompot –  
20 dni x 9,38 zł = 187,60 zł
- zupa i kompot -  
20 dni x 3,75 zł = 75,00 zł.

**Wpłat za obiady należy dokonywać najpóźniej do 10 dnia  
każdego miesiąca na podany numer rachunku bankowego:**

**76 8013 1029 2003 0015 9199 0001**

**Szczegółowe informacje dotyczące zasad korzystania z posiłków  
podane są w dostępnych na stronie internetowej szkoły  
„Regulaminie” i „Deklaracji”.**

**Przypominamy o konieczności dokonywania indywidualnych  
zgłoszeń nieobecności dziecka i terminowych wpłatach  
abonamentu.**

## Jadłospis ALBAKA

	gramatura	kaloryczność [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]	alergeny
<b>Poniedziałek 1.04.2024 r.</b>						
<b>PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY</b>						
<b>Wtorek 2.04.2024 r.</b>						
<b>FERIE WIELKANOCNE</b>						
<b>Środa 3.04.2024 r.</b>						
Zupa ogórkowa z ziemniakami	300 ml	129	4,2	6,0	15,0	seler, mleko i pochodne, jaja
Racuszki drożdżowe z jabłkiem i polewą jogurtową	250g	238	4,7	11,3	29,0	zboża, jaja, mleko i pochodne
Owoc						
Woda z cytryną	200 ml					
<b>Czwartek 4.04.2024 r.</b>						
Krupnik z zieleniną	300 ml	126	4,5	2,7	22,2	seler
Sznicel w panierce	150 g	362	30,5	25,0	5,0	zboża
Ziemniaki gotowane	150g	183	4,0	0,2	43,1	
Marchewka zasmażana z groszkiem	100g	75	1,1	4,8	8,4	zboża
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Piątek 5.04.2024 r.</b>						
Zupa grochowa	300 ml	213	13,2	7,2	26,7	seler
Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym	250g	448	15,3	3,0	91,6	mleko i pochodne
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	

## Jadłospis ALBAKA

	gramatura	kaloryczność [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany[ g]	alergeny
<b>Poniedziałek 8.04.2024 r.</b>						
Barszcz biały z ziemniakami	300 ml	378	8,1	9,6	68,7	seler, zboża, jaja
Spaghetti bolognese z mięsem i warzywami	300g	532	24,0	19,5	27,3	zboża, jaja, seler
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Wtorek 9.04.2024 r.</b>						
Zupa pomidorowa z makaronem	300 ml	105	4,8	5,4	9,9	mleko i pochodne, seler, zboża, jaja
Kotlet schabowy	100g	310	28,3	15,5	14,8	zboża, jaja
Ziemniaki gotowane	150g	183	4,0	0,2	43,1	
Surówka z kiszzonej kapusty	100g	72	0,9	4,7	7,5	
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Środa 10.04.2024 r.</b>						
Zupa kalafiorowa	300 ml	87	5,1	1,5	14,7	seler
Pulpecik w sosie pomidorowym	100g	382	26,1	19,5	27,3	zboża, mleko i pochodne
Ryż gotowany	170g	297	5,7	0,6	67,1	
Surówka z kapusty pekińskiej	150g	98	1,6	8,1	6,0	mleko i pochodne
Woda z cytryną	200 ml					
<b>Czwartek 11.04.2024 r.</b>						
Zupa zacierkowa	300 ml	174	8,1	0,9	34,8	zboża, seler
Kurczak pieczony	100g	237	27,9	13,95	0,2	
Ziemniaki gotowane	150g	183	4,0	0,2	43,1	
Surówka z marchwi i jabłka	100g	66	1,0	0,3	16,6	
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Piątek 12.04.2024 r.</b>						
Barszcz ukraiński	300 ml	114	5,7	1,8	20,7	mleko i pochodne, seler
Naleśniki z serem i dżemem	250g	564	26,9	14,8	79,5	zboża, jaja, mleko i pochodne
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	

## Jadłospis ALBAKA

	gramatura	kaloryczność [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]	alergeny
<b>Poniedziałek 15.04.2024 r.</b>						
Kapuśniak ze świeżej kapusty	300 ml	99	2,1	6,3	9,6	seler
Racuszki drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem	250g	238	4,7	11,3	29,0	zboża, jaja, mleko i pochodne
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Wtorek 16.04.2024 r.</b>						
Rosół z makaronem	300 ml	233	16,1	11,7	15,6	seler, zboża, jaja
Kotlecik drobiowy w panierce	100g	252	25,0	10,2	15,5	jaja, zboża
Ziemniaki gotowane	150g	183	4,0	0,2	43,1	
Surówka z białej kapusty	100g	72	1,6	4,7	7,0	
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Środa 17.04.2024 r.</b>						
Żurek z ziemniakami	300 ml	378	8,1	9,6	68,7	seler, zboża, jaja
Skrzydółka pieczone Kentucky	100g	237	27,9	14,0	0,2	
Ryż gotowany	170g	297	5,7	0,6	67,1	
Surówka colesław	150g	202	2,5	15,7	15,0	jaja
Woda z cytryną	200 ml					
<b>Czwartek 18.04.2024 r.</b>						
Zupa koperkowa	300 ml	102	3,1	5,2	11,7	seler
Lasagne z mięsem i sosem beszamelowym	200g	361	28,8	16,2	24,6	zboża, jaja, mleko i pochodne
Owoc						
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Piątek 19.04.2024 r.</b>						
Zupa fasolowa	300 ml	204	12,0	5,4	30,0	seler
Ryba smażona w panierce	100g	275	19,2	15,8	14,5	ryby, zboża
Ziemniaki gotowane	150g	183	4,0	0,2	43,1	
Surówka z kiszanej kapusty	100g	72	0,9	4,7	7,5	
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	

## Jadłospis ALBAKA

	gramatura	kaloryczność [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]	alergeny
<b>Poniedziałek 22.04.2024 r.</b>						
Zupa jarzynowa	300 ml	138	5,1	5,4	18,6	seler
Makaron rurki z sosem cygańskim i pomidorami	300 g	532	24	19,5	27,3	zboża, jaja, seler
Owoc						
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Wtorek 23.04.2024 r.</b>						
Zupa Neapolitanka	300 ml	189	6,6	7,5	24,3	seler, zboża, mleko i pochodne, jaja
Klopsik w sosie koperkowym	150g	290	19,7	14,6	21,3	zboża, seler, jaja
Ziemniaki gotowane	150g	183	4,0	0,2	43,1	
Surówka z ogórka kiszzonego	100g	61	1,3	5,2	2,8	
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Środa 24.04.2024 r.</b>						
Zupa pomidorowa z ryżem	300 ml	111	4,5	5,4	11,7	mleko i pochodne, seler
Gulasz wieprzowy	150g	407	44,4	21,9	7,3	seler, zboża
Kasza jęczmienna	170g	288	5,9	1,9	63,8	zboża
Surówka z czerwonej kapusty	150g	87	1,4	6,8	7,0	
Woda z cytryną	200 ml					
<b>Czwartek 25.04.2024 r.</b>						
Zupa pieczarkowa	300 ml	206	7,2	3,4	40,2	seler, mleko i pochodne, jaja
Kotlet mielony	100g	353	22,5	20,7	20,3	zboża, jaja
Ziemniaki opiekane	150g	183	4,0	0,2	43,1	
Marchewka zasmażana z groszkiem	100g	75	1,1	4,8	8,4	zboża
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Piątek 26.04.2024 r.</b>						
Zupa szczawiowa z jajkiem	300 ml	120	5,1	7,5	8,7	seler, mleko i pochodne, jaja
Makaron z serem i polewą śmietanową	250g	608	24,7	28,7	63,6	zboża, jaja, mleko i pochodne
Marcheweczki	80g	33	1,0	0,2	8,7	

## Jadłospis ALBAKA

	gramatura	kaloryczność [kcal]	białko [g]	tłuszcz [g]	węglowodany [g]	alergeny
<b>Poniedziałek 29.04.2024 r.</b>						
Kapuśniak z kiszanej kapusty	300 ml	69	4,5	3,6	5,1	seler
Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym	250g	448	15,3	3,0	91,6	mleko i pochodne
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Wtorek 30.04.2024 r.</b>						
Zupa ogórkowa z ziemniakami	300 ml	129	4,2	6,0	15,0	seler, mleko i pochodne, jaja
Kotlecik drobiowy w panierce	100g	252	25,0	10,2	15,5	jaja, zboża
Ziemniaki gotowane	150g	183	4,0	0,2	43,1	
Surówka colesław	150g	202	2,5	15,7	15,0	jaja
Kompot owocowy	200ml	106	0,4	0,2	26,4	
<b>Środa 1.05.2024 r.</b>						
DZIEŃ WOLNY						
<b>Czwartek 2.05.2024 r.</b>						
ŚWIĘTO FLAGI RP						
<b>Piątek 3.05.2024 r.</b>						
ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3-GO MAJA						