JADŁOSPIS

30.03-03.04.2026	OBIAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PONIEDZIAŁEK 30.03.2026	I danie: zupa wiedeńska - 400 ml II danie: pulpeciki w sosie koperkowym (120g) z ziemniakami (150g) i surówką z białej kapusty (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 839 kcal Białko: 42 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 110 g
Alergeny:	GLUTEN, SOJA, SELER, JAJA	
WTOREK 31.03.2026	I danie: zupa pomidorowa z makaronem- 400 ml II danie: gulasz z kaszą i ogórkiem kiszonym (250g), kompot wieloowocowy (200 ml)	Energia: 891 kcal Białko: 41 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 103 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
ŚRODA 01.04.2026	I danie: rosół z makaronem- 400 ml II danie: pałeczka z kurczaka (150g) z ziemniakami (150g) i surówką z czerwonej kapusty (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 801 kcal Białko: 43 g Tłuszcze: 29 g Węglowodany: 100 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA	
CZWARTEK 02.04.2026	I danie: - zupa buraczkowa 400 ml II danie: kluseczki leniwe z twarogiem i musem truskawkowym (200g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 802kcal Białko: 43 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 102 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
PIĄTEK 03.04.2026	I danie: zupa kalafiorowa- 400 ml II danie: panierowany filecik rybny (120g) z puree ziemniaczanym (150g) i surówką koperkową (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 779 kcal Białko: 41 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 100 g
Alergeny:	GLUTEN, MLEKO, RYBY, SOJA, SELER	
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie **SZKOŁA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE**		