JADŁOSPIS

09.11-13.11.2026	OBIAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PONIEDZIAŁEK 09.11.2026	I danie: zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym - 400 ml II danie: pyzy drożdzowe z musem truskawkowym (200g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 668 kcal Białko: 35 g Tłuszcze: 15 g Węglowodany: 110 g
Alergeny:	GLUTEN, SOJA, SELER, MLEKO	
WTOREK 10.11.2026	I danie: zupa pomidorowa z makaronem-400 ml II danie: gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną (250g) i ogórkiem kiszonym, woda z cytryną (200ml)	Energia: 656 kcal Białko: 36 g Tłuszcze: 23 g Węglowodany: 80 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
ŚRODA 11.11.2026	DZIEŃ WOLNY	DZIEŃ WOLNY
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
CZWARTEK 12.11.2026	I danie: rosół z makaronem - 400 ml II danie: pałeczka z kurczaka (120g) z ziemniakami (150g) i warzywami (80g), woda z cytryną (200ml)	Energia: 563 kcal Białko: 33 g Tłuszcze: 18 g Węglowodany: 85 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA	
PIĄTEK 13.11.2026	I danie: zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym - 400ml II danie: paluszki rybne z pieca (100g) z puree ziemniaczanym (100g) i fasolką szparagową (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 609 kcal Białko: 30 g Tłuszcze: 22 g Węglowodany: 76 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO, RYBY	

Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie
SZKOŁA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE