

JADŁOSPIS

14.09-18.09.2026	OBIAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PONIEDZIAŁEK 14.09.2026	I danie: zupa jarzynowa na wywarze warzywnym - 400 ml II danie: gulasz warzywny z ciecierzycą w sosie pomidorowym z kaszą pęczak (200g), woda z cytryną (200ml)	Energia: 630 kcal Białko: 30 g Tłuszcze: 25 g Węglowodany: 105g
Alergeny:	GLUTEN, SOJA, SELER	
WTOREK 15.09.2026	I danie: barszcz czerwony z makaronem- 400 ml II danie: kurczak z ryżem w przyprawie z curry i gotowaną marchewką (300g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 815 kcal Białko: 38 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 113 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
ŚRODA 16.09.2026	I danie: żurek z ziemniakami- 400 ml II danie: makaron z twarogiem i musem truskawkowym (300g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 800 kcal Białko: 35 g Tłuszcze: 29 g Węglowodany: 110 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
CZWARTEK 17.09.2026	I danie: rosół z makaronem- 400 ml II danie: udko z kurczaka (120g) z ziemniakami (150g) i mizerią (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 805 kcal Białko: 32 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 108 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, JAJA	
PIĄTEK 18.09.2026	I danie: zupa kalafiorowa - 400ml II danie: filet rybny (100g) z ziemniakami (150g) i surówką z kiszonej kapusty (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 797 kcal Białko: 30 g Tłuszcze: 26 g Węglowodany: 112 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO, RYBY	
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie SZKOŁA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE		