JADŁOSPIS

19.10-23.10.2026	OBIAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PONIEDZIAŁEK 19.10.2026	I danie: zupa grochowa z ziemniakami na wywarze warzywnym - 400ml II danie: makaron pełnoziarnisty z twarogiem i truskawkami (250g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 662 kcal Białko: 34 g Tłuszcze: 15 g Węglowodany: 107 g
Alergeny:	GLUTEN, SOJA, SELER, MLEKO	
WTOREK 20.10.2026	I danie: zupa pomidorowa z makaronem - 400 ml II danie: kotlet schabowy (120g) z ziemniakami (150g) i surówką z czerwonej kapusty (80g), woda z cytryną (200ml)	Energia: 659 kcal Białko: 35 g Tłuszcze: 20 g Węglowodany: 100 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO, JAJA	
ŚRODA 21.10.2026	I danie: zupa jarzynowa na wywarze warzywnym- 400ml II danie: paluszki rybne z dorsza (100g) z ziemniakami (150g) i surówką z kiszonej kapusty (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 524 kcal Białko: 32 g Tłuszcze: 17 g Węglowodany: 100 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, RYBY	
CZWARTEK 22.10.2026	I danie: rosół z makaronem - 400 ml II danie: pałeczka z kurczaka z pieca (120g) z ziemniakami (150g) i surówką z białej kapusty (80g), woda z cytryną (200ml)	Energia: 605 kcal Białko: 34 g Tłuszcze: 22 g Węglowodany: 101 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA	
PIĄTEK 23.10.2026	I danie: żurek z ziemniakami- 400ml II danie: kluski ślaskie z sosem pieczarkowo-śmietanowym (250g) i surówką z marchewki (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 658 kcal Białko: 20 g Tłuszcze: 20 g Węglowodany: 107 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie **SZKOŁA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE**		