JADŁOSPIS

26.10-30.10.2026	OBIAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PONIEDZIAŁEK 26.10.2026	I danie: zupa z czerwonej fasoli na wywarze warzywnym- 400 ml II danie: ryż na słodko z jabłkiem i cynamonem (200g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 600 kcal Białko: 20 g Tłuszcze: 12 g Węglowodany: 111 g
Alergeny:	GLUTEN, SOJA, SELER	
WTOREK 27.10.2026	I danie: biały barszcz z makaronem -400 ml II danie: gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym (120g) z ziemniakami (150g) i ogórkiem kiszonym (80g), woda z cytryną (200ml)	Energia: 650kcal Białko: 31 g Tłuszcze: 20 g Węglowodany: 91 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO, JAJA	
ŚRODA 28.10.2026	I danie: zupa ogórkowa na wywarze warzywnym z ziemniakami - 400ml II danie: filet rybny z pieca (100g) z ziemniakami (150g) i surówką z białej kapusty (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 617 kcal Białko: 32 g Tłuszcze: 22 g Węglowodany: 85 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, RYBY	
CZWARTEK 29.10.2026	I danie: rosół z makaronem - 400 ml II danie: udko z kurczaka (120g) z ziemniakami (150g) i surówką z marchewki (80g), woda z cytryną (200ml)	Energia: 584 kcal Białko: 33 g Tłuszcze: 21 g Węglowodany: 101 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA	
PIĄTEK 30.10.2026	I danie: zupa pieczarkowa z makaronem - 400ml II danie: pyzy drożdzowe z sosem jogurtowo-truskawkowym (200g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 564 kcal Białko: 27 g Tłuszcze: 19 g Węglowodany: 77 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie SZKOŁA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE		