JADŁOSPIS

28.09-02.10.2026	OBIAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PONIEDZIAŁEK 28.09.2026	I danie: zupa z czerwonej fasoli- 400 ml II danie: ryż na słodko z jabłkiem i cynamonem (250g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 630 kcal Białko: 28 g Tłuszcze: 20 g Węglowodany: 102 g
Alergeny:	GLUTEN, SOJA, SELER	
WTOREK 29.09.2026	I danie: zupa wiedeńska- 400 ml II danie: kotlet mielony (120g) z ziemniakami (150g) i mizerią (80g), woda z cytryną(200ml)	Energia: 800 kcal Białko: 33 g Tłuszcze: 29 g Węglowodany: 103 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO, JAJA	
ŚRODA 30.09.2026	I danie: zupa ziemniaczana- 400 ml II danie: filet rybny panierowany z pieca (100g) z ziemniakami (150g) i surówką z białej kapusty (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 710 kcal Białko: 28 g Tłuszcze: 25 g Węglowodany: 110 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, JAJA, RYBY	
CZWARTEK 01.10.2026	I danie: rosół z makaronem- 400 ml II danie: kotlecik z kurczaka (120g) z ziemniakami (150g) i surówką z czerwonej kapusty (80g), woda z cytryną (200ml)	Energia: 785 kcal Białko: 36 g Tłuszcze: 26g Węglowodany: 105 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, JAJA	
PIĄTEK 02.10.2026	I danie: zupa pomidorowa z ryżem- 400ml II danie: kluseczki śląskie z sosem pieczarkowym (250g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 750 kcal Białko: 28 g Tłuszcze: 25 g Węglowodany: 115 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie **SZKOŁA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE**		