

JADŁOSPIS

21.09-25.09.2026	OBIAD	WARTOŚCI ODŻYWCZE
PONIEDZIAŁEK 21.09.2026	I danie: kapuśniak - 400 ml II danie: fasolka po bretońsku z pieczywem (300g), woda z cytryną (200ml)	Energia: 640 kcal Białko: 32 g Tłuszcze: 22 g Węglowodany: 100 g
Alergeny:	GLUTEN, SOJA, SELER	
WTOREK 22.09.2026	I danie: zupa ogórkowa - 400 ml II danie: spaghetti bolognese (300g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 820 kcal Białko: 40 g Tłuszcze: 27 g Węglowodany: 103 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
ŚRODA 23.09.2026	I danie: zupa pomidorowa z ryżem - 400 ml II danie: pyzy drożdżowe z musem truskawkowym (200g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 670 kcal Białko: 30 g Tłuszcze: 21 g Węglowodany: 115 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO	
CZWARTEK 24.09.2026	I danie: rosół z makaronem- 400 ml II danie: pączeczka z kurczaka (120g) z ziemniakami (150g) i sałatką ze świeżymi warzywami (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 790 kcal Białko: 31 g Tłuszcze: 26g Węglowodany: 110 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA	
PIĄTEK 25.09.2026	I danie: biały barszcz z makaronem - 400ml II danie: paluszki rybne z pieca (100g) z ziemniakami (150g) i surówką z białej kapusty (80g), kompot wieloowocowy (200ml)	Energia: 794 kcal Białko: 28 g Tłuszcze: 28 g Węglowodany: 115 g
Alergeny:	GLUTEN, SELER, SOJA, MLEKO, RYBY	
Pełen wykaz składników w przygotowanych posiłkach dostępny w sekretariacie SZKOŁA ZASTRZEGA SOBIE PRAWO DO ZMIAN W JADŁOSPISIE		