

Jadłospis

Makroskładniki

Owoc

Poniedziałek 21.09.2026r.	Leczo warzywne, cukinia, marchewka, papryka mieszanka warzyw mrożonych , makaron pełnoziarnisty, kompot wieloowocowy.	1,3,7,9	Kalorie-429 g Białko-15,0 g Tłuszcz-4,5 g Węglowodany-76,7 g	<i>Jabłko</i> 1 szt
Wtorek 22.09.2026r.	Pałka z kurczaka duszona , sos, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, kompot owocowy.	1,3,7,9	Kalorie-459,0 g Białko-23,6g Tłuszcz-15,8g Węglowodany-51,2g	Kiwi 1 szt
Środa 23.09.2026r.	Ryba duszona (po grecku) z warzywami i ryżem. Woda z cytryną.	1,3,4,7,9	Kalorie- 533 g Białko- 25,1g Tłuszcz-13,7g Węglowodany-73,9 g	Mandarynka 1 szt
Czwartek 24.09.2026r.	Kawałki kurczaka ze szpinakiem w sosie śmietankowym, makaron kokardka ,kompot owocowy.	1,3,7,9	Kalorie-247 g Białko-15,3 g Tłuszcz-7,2g Węglowodany-28,3g	<i>Gruszka</i> <i>100g</i>
Piątek 25.09.2026r.	Zupa z soczewicy na wywarze warzywnym z makaronem, sok marchewkowy 100%.	1,3,,7,9	Kalorie-433 g Białko-13,8g Tłuszcz-7,7 g Węglowodany-72,5g	Banan- 1szt

Poniedziałek 28.09.2026r.	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym, warzywa ,makaron. Pyza drożdżowa z jogurtem. Kompot owocowy.	1,3,7,9	Kalorie-562,0 g Białko-21,9 g Tłuszcz-12,9 g Węglowodany-88,1g	Jabłko 100g
Wtorek 29.09.2026r.	Kotlet mielony wieprzowy, sos, ziemniaki, surówka z białej kapusty z marchewką, kompot owocowy.	1,3,7,9	Kalorie-483,0g Białko-19,6g Tłuszcz-20,6 g Węglowodany-51,1g	Kiwi sztuka
Środa 30.09.2026r.	Danie meksykańskie, fasola, pomidory, papryka, kukurydza, ryż, ,kompot wieloowocowy.	1,3,7,9	Kalorie-601 g Białko-21,1 g Tłuszcz-7,3 g Węglowodany-111,0 g	Gruszka 100g
Czwartek 01.10.2026r.	Krupnik na wywarze warzywnym, kasza, ryż, placki ziemniaczane, woda z cytryną.	1,3,7,9	Kalorie-429,0g Białko-8,3 g Tłuszcz-2,1g Węglowodany-89,6 g	Jabłko- 1 szt
Piątek 02.10.2026r.	Paluszki rybne z fileta, sos, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej z marchewką, kompot owocowy.	1,3,4,7,9	Kalorie-501 g Białko-23,5 g Tłuszcz-15,9 g Węglowodany-60,8 g	Banan 100g

Z

przyczyn

niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

INTENDENT

Renata Gołdyka

KUCHARKA

Elżbieta Filipiak

DYREKTOR SZKOŁY

Małgorzata Grzesik