

Jadłospis

Makroskładniki

Owoc

Poniedziałek 05.10.2026r.	Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym, ziemniaki, warzywa. Bułka z kiełbasą z keczupem ,kompot wieloowocowy.	1,3,7,9	Kalorie-497 g Białko-16,2g Tłuszcz-22,7 g Węglowodany-53,3g	<i>Jabłko</i> 1 szt
Wtorek 06.10.2026r.	Puszyste kotleciki z kurczaka, ryż, marchewka gotowana, kompot owocowy.	1,3,7,9	Kalorie-519,0 g Białko-18,3 g Tłuszcz-14,4 g Węglowodany-75,8 g	Mandarynka 1 szt
Środa 07.10.2026r.	Pulpety z mięsa mielonego gotowane, ziemniaki, fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą, kompot owocowy.	1,3,4,7,9	Kalorie- 592,0 g Białko- 23,2 g Tłuszcz-18,8 g Węglowodany-77,9 g	Banan 1 szt
Czwartek 08.10.2026r.	Filet rybny ze szpinakiem, sos, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej, ,kompot owocowy.	1,3,4,7,9	Kalorie-563,0 g Białko-22,0 g Tłuszcz-17,9g Węglowodany-71,4g	<i>Kiwi</i> 1 szt
Piątek 09.10.2026r.	Leczo warzywne, cukinia, pomidory, papryka, warzywa mrożone, marchewka, makaron pióra, woda z cytryną.	1,3,,7,9	Kalorie-401,0 g Białko-14,9 g Tłuszcz-4,6 g Węglowodany-73,5g	Banan- 1szt

Poniedziałek 12.10.2026r.	Zupa kapuśniak z ziemniakami na wywarze mięsnym, warzywa , bułka drożdżowa . Kompot owocowy.	1,3,7,9	Kalorie-282,0 g Białko-6,9 g Tłuszcz-4,6 g Węglowodany-49,6g	Jabłko 100g
Wtorek 13.10.2026r.	Spagetti z mięsem mielonym z warzywami, makaron pełnoziarnisty, kompot owocowy.	1,3,7,9	Kalorie-683,0g Białko-36,5g Tłuszcz-21,7 g Węglowodany-81,7g	Banan sztuka
Środa 14.10.2026r.	Kotlety warzywne, sos, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, woda z cytryną.	1,3,7,9	Kalorie-516 g Białko-11,6 g Tłuszcz-20,6 g Węglowodany-66,4 g	Kiwi 1 szt
Czwartek 15.10.2026r.	Gulasz wieprzowy z warzywami, kasza jęczmienna i gryczana, surówka z kapusty białej, kompot wieloowocowy.	1,3,7,9	Kalorie-587g Białko-26,9 g Tłuszcz-15,5g Węglowodany-80,8 g	Mandarynka- 1 szt
Piątek 16.10.2026r.	Filet z miruny w cieście smażony, sos, ziemniaki, surówka z kapusty kiszanej z marchewką, kompot owocowy.	1,3,4,7,9	Kalorie-473 g Białko-22,4g Tłuszcz-14,9 g Węglowodany-56,3g	Banan 100g

Z

przyczyn

niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

INTENDENT

Renata Gołdyka

KUCHARKA

Elżbieta Filipiak

DYREKTOR SZKOŁY

Małgorzata Grzesik