Jadłospis

			Makroskładniki	***Owoc***
Poniedziałek 02.11.2026r.	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem,warzywa, wafle ryżowe z maliną, ,kompot wieloowocowy.	*1,3,7,9*	Kalorie-236 Białko-10,4g Tłuszcz-5,2 g Węglowodany-34,1g	*Jabłko* ***1 szt***
Wtorek 03.11.2026r.	Plastry schabu wieprzowego duszone w sosie własnym z warzywami, kasza jęczmienna i gryczana, ogórek kiszony, kompot owocowy.	*1,3,7,9*	Kalorie-459 Białko-27,1 g Tłuszcz-15,8 g Węglowodany -48,9g	***Kiwi*** ***1 szt***
Środa 04.11.2026r.	Makaron rurka z sosem pomidorowym i warzywami. Sok marchwiowy 100%, .	*1,3,7,9*	Kalorie-277 Białko- 5g Tłuszcz- 2,0g Weglowodany-56,8g	***Banan 1 szt***
Czwartek 05.11.2026r.	Podudzie z kurczaka duszone, sos, ziemniaki fasolka szparagowa z masełkiem i bułką tartą, kompot owocowy.	*1,3,,7,9*	Kalorie- 498 Białko- 30,4g Tłuszcz-18 g Węglowodany-49,2g	*Mandarynka* *1 szt*
Piątek 06.11.2026r.	Filet z miruny panierowany smażony, sos, ziemniaki,surówka z kapusty kiszonej z marchewką, kompot wieloowocowy.	*1,3,4,7,9*	Kalorie-555 Białko- 23,7g Tłuszcz- 18,9 g Węglowodany- 65,5g	***Gruszka -1szt***

Poniedziałek 09.11.2026r.	Spagetti z mięsem mielonym w sosie pomidorowym, makaron ciemny, Kompot owocowy.	*1,3,7,9*	Kalorie-837 Białko-42,9 g Tłuszcz-23,1g Węglowodany-110,3g	***Banan 100g***
Wtorek 10.11.2026r.	Kotlet wieprzowy smażony, sos, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z porem ,woda z cytryną.	*1,3,7,9*	Kalorie-472 Białko-20,1g Tłuszcz-20,3g Węglowodany-48,3g	***Mandarynki sztuka***
Środa 11.11.2026r.	ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI			
Czwartek 12.11.2026r.	DZIEŃ WOLNY OD ZAJĘĆ			
Piątek 13.11.2026r.	DZIEŃ WOLNY OD ZAJĘĆ ***Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.***			

INTENDENT **Renata Gołdyka**

KUCHARKA **Elżbieta Filipiak**

DYREKTOR SZKOŁY **Małgorzata Grzesik**