Jadłospis

			Makroskładniki	***Owoc***
Poniedziałek 16.11.2026r.	Biały barszczyk z makaronem na wywarze mięsnym z warzywami, bułka kiełbasa i keczupem ,kompot wieloowocowy.	*1,3,7,9*	Kalorie-512g Białko-19,2g Tłuszcz-20,9g Węglowodany-58,6g	*Banan* ***1 szt***
Wtorek 17.11.2026r.	Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym z warzywami, kasza jęczmienna i gryczana, surówka z kapusty kiszonej z marchewką, kompot owocowy z porzeczką.	*1,3,7,9*	Kalorie-663 Białko-27,2 g Tłuszcz-23,2 g Węglowodany-79,5g	***Mandarynka*** ***1 szt***
Środa 18.11.2026r.	Wegański gulasz curry z ciecierzycą i warzywami, chleb zwykły, woda z cytryną.	*1,3,7,9*	Kalorie-614 Białko- 13,5g Tłuszcz- 22,3g Weglowodany-85 g	***Kiwi*** ***1 szt***
Czwartek 19.11.2026r.	Paluszki rybne z fileta, sos, ziemniaki, surówka z kapusty białej i czerwonej, kompot owocowy z porzeczką.	*1,3,4,7,9*	Kalorie- 462 Białko- 20,3g Tłuszcz-10,4 g Węglowodany-68g	***Gruszka*** *1 szt*
Piątek 20.11.2026r.	Kapuśniak z ziemniakami na wywarze warzywnym ,naleśniki z serem, sok owocowy.	*1,3,7,9*	Kalorie-590 Białko- 23,3g Tłuszcz- 18,3g Węglowodany- 80,4g	***Jabłko -1szt***

Poniedziałek 23.11.2026r.	Spagetti z mięsem mielonym w sosie pomidorowym, makaron ciemny, Kompot owocowy z porzeczką.	*1,3,7,9*	Kalorie-641g Białko-34,8 g Tłuszcz-21,4g Węglowodany-74,3g	***Banan 100g***
Wtorek 24.11.2026r.	Kotlet drobiowy w panierce smażony, sos, ziemniaki, surówka z sałaty lodowej ,kompot wieloowocowy.	*1,3,7,9*	Kalorie-746g Białko-35,5 g Tłuszcz-35,7g Węglowodany-65,7g	***Jabłko sztuka***
Środa 25.11.2026r	Fasola biała z warzywami w sosie pomidorowym, bułka kajzerka, kompot owocowy z porzeczką.	*1,3,7,9*	Kalorie-298 g Białko- 10,4g Tłuszcz-6,5g Węglowodany-45g	***Kiwi sztuka***
Czwartek 26.11.2026r.	Kawałki kurczaka w sosie śmietankowym ze szpinakiem, makaron kokardka, woda z cytryną.	*1,3,7,9*	Kalorie-746g Białko-13,9g Tłuszcz-5,2g Węglowodany-81,4g	***Gruszka sztuka***
Piątek 27.11.2026r.	Filet z miruny w panierce smażony, sos, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, kompot owocowy z porzeczka.	*1,3,4,7,9*	Kalorie-560g Białko-24,1g Tłuszcz-18,8g Węglowodany-68,3g	***Banan sztuka***

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie.

INTENDENT **Renata Gołdyka**

KUCHARKA **Elżbieta Filipiak**

DYREKTOR SZKOŁY **Małgorzata Grzesik**