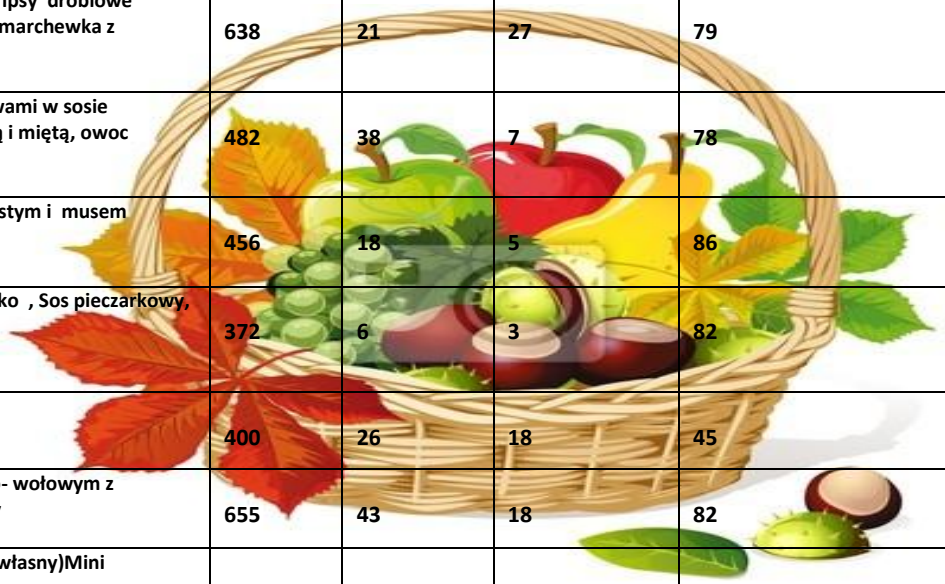
JADŁOSPIS OD 05.10. DO 16.10. 2026

DATA	TREŚĆ	Kcal	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Węglowodany(g)
05,10,26 Poniedziałek	Zupa z zieloną fasolką szparagową na wywarze warzywnym z ziemniakami, Ruskie pierogi okraszane masłem i cebulką, Woda z cytryną i mietą, Owoc sezonowy Alergeny: 1,2,3,6	562	15	13	96
06,10,26 Wtorek	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym, Fliet z indyka w sosie śmietanowo ziołowym z dodatkiem marchewki i zielonego groszku, Makaron pene, Kompot z owoców sezonowych Alergeny: 1,2,3,	473	30	7	72
07,10,26 Środa	Rosolnik na wywarze mięsnym z dodatkiem natki pietruszki, Gołąbki z mięsem i ryżem bez zawijania w sosie pomidorowym, Woda mineralna niegazowana, Owoc sezonowy Alergrny: 1,2,3	361	18	12	47
08,10,26 Czwartek	Zupa krem z brokułów na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiowym, Stripsy drobiowe panierowane w płatkach kukurydzianych, Puree ziemniaczane, Oprószana marchewka z groszkiem, Kompot ze świeżych owoców Alergeny: 1,2,3,6	638	21	27	79
09,10,26 Piątek	Kapuśniak z ziemniakami, Pieczywo z ziarnem, Miruna zapiekana z warzywami w sosie pomidorowym, Kasza gryczana, Sałatka z ogórka kiszonego, Woda z cytryną i miętą, owoc sezonowy Alergeny: 1,2,3,4,5	482	38	7	78
12,10,26 Poniedziałek	Zupa grecka z soczewicy na wywarze warzywnym, Makaron z serem półtłustym i musem truskawkowym, Woda z cytryną i miętą Owoc sezonowy Alergeny: 1,2,3,	456	18	5	86
13,10,26 Wtorek	Klarowana zupa jarzynowa na wywarze mięsnym, Kasza jęczmienna na sypko , Sos pieczarkowy, Ogórek małosolny, Soczek owocowy bez cukru Alergeny: 1,2,3	372	6	3	82
14,10,26 Środa	**Dzień bez zajęć dydaktycznych**	400	26	18	45
15,1026 Czwartek	Lane kluseczki na rosole, Spaghetti z sosem bolognese i mięsem wieprzowo- wołowym z dodatkiem sera mozarella, Kompot z owoców mieszanych, Owoc sezonowy Alergeny: 1,2,3,6	655	43	18	82
16,10,26 Piątek	Zupa ogórkowa z ryżem, Jajko sadzone, Ziemniaki pieczone z pieca (wyrób własny)Mini marchewka z wody, Kompot wieloowocowy Alergeny: 1,2,3, 6	474	20	12	68



W/wymienione substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady UE z dnia 25 października 2011 r. znaczone są *numerkami: 1 – seler, 2- śmietana, 3- gluten, 4- elementy mleczne, 5 – ryba 6 - jajka* Wielkość porcji jednostkowej – około 200g Średnia ilość kalorii **: 487,30** Stołówka zastrzega sobie możliwość niedużych zmian w jadłospisie Sposób wydania potrawy – na ciepło ,bezpośrednio po przygotowaniu