

# JADŁOSPIS

Dzieci i nauczyciele

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]

## poniedziałek, 4 listopada 2024

668 2873

▶ <b>obiad / obiad</b>			668	2873
● Zupa grochowa z ziemniakami i wędliną	1 x 300g	Zboża zawierające gluten, Soja, Seler	185	771
● Makaron ze szpinakiem, filetem drobiowym i serem żółtym	1 x 400g	Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	397	1745
● Sok owocowo - warzywny	1 x 150g		86	357

## wtorek, 5 listopada 2024

674 2823

▶ <b>obiad / obiad</b>			674	2823
● Zupa pomidorowa z ryżem	1 x 260g	Mleko, Seler	100	418
● Ziemniaki gotowane	1 x 200g	Mleko	189	793
● Filet z kurczaka panierowany	1 x 120g	Zboża zawierające gluten, Jaja	245	1025
● Buraki tarte	1 x 130g		63	265
● Kompot z owoców mrożonych	1 x 200g		29	123
● Mandarynka	0,5 x 100g		23	96
● Śliwka	0,5 x 100g		25	103

## środa, 6 listopada 2024

716 3004

▶ <b>obiad / obiad</b>			716	3004
● Zupa zalewajka z jajkiem, wędliną i ziemniakami	1 x 340g	Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja, Seler	194	815
● Wątróbka z cebulką	1 x 150g	Zboża zawierające gluten	197	827
● Ziemniaki gotowane	1 x 200g	Mleko	189	793
● Marchewka z jabłkiem i ananasem	1 x 100g		46	192
● Woda mineralna z cytryną	1 x 150g		0	2
● Baton	1 x 1szt.	Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Orzechy, Orzeszki ziemne	90	375

## czwartek, 7 listopada 2024

670 2802

▶ <b>obiad / obiad</b>			670	2802
● Zupa jarzynowa m. z ziemniakami	1 x 300g	Mleko, Seler	91	382
● Pulpety mięsne w sosie pomidorowym	1 x 190g	Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	326	1365
● Ryż gotowany 4*100	1 x 200g		177	741
● Surówka z zielonych warzyw z sosem czosnkowym	1 x 100g		47	191
● Kompot z owoców mrożonych	1 x 200g		29	123

## piątek, 8 listopada 2024

672 2812

▶ <b>obiad / obiad</b>			672	2812
			672	2812

# JADŁOSPIS

Dzieci i nauczyciele

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną</li> </ul>	1 x 280g		Zboża zawierające gluten, Seler	116	482
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ryba sola w cieście</li> </ul>	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Ryby	236	988
<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziemniaki gotowane</li> </ul>	1 x 200g		Mleko	189	793
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sałata lodowa z jogurtem</li> </ul>	1 x 95g		Mleko	68	286
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sok jabłkowy 1 L</li> </ul>	1 x 150g			63	263