

# JADŁOSPIS

Dzieci i nauczyciele

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

## wtorek, 7 stycznia 2025

650 2795

▶ <b>obiad / obiad</b>				650	2795
● Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z wedliną i ziemniakami	1 x 330g		Soja, Seler	95	399
● Makaron z serem białym, masłem i rodzynkami	1 x 450g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	436	1901
● Banan	1 x 120g			119	493
● Woda mineralna z cytryną	1 x 150g			0	2

## środa, 8 stycznia 2025

687 2876

▶ <b>obiad / obiad</b>				687	2876
● Zupa ogórkowa z ryżem	1 x 280g		Mleko, Seler	86	365
● Kotlet mielony z łopatki	1 x 110g		Zboża zawierające gluten, Jaja	349	1451
● Ziemniaki gotowane	1 x 200g		Mleko	189	793
● Buraki tarte	1 x 130g			63	265
● Woda mineralna z cytryną	1 x 150g			0	2

## czwartek, 9 stycznia 2025

678 2817

▶ <b>obiad / obiad</b>				678	2817
● Zupa kalafiorowa z zacierką	1 x 290g		Mleko, Seler	85	360
● Gulasz wieprzowy z szynki i łopatki	1 x 150g		Zboża zawierające gluten	278	1169
● Kasza jęczmienna 4*100	1 x 200g		Zboża zawierające gluten	198	794
● Surówka porowa z jabłkiem, jajkiem i sosem jogurtowym	1 x 95g		Mleko, Jaja, Gorczyca	88	371
● Kompot z owoców mrożonych	1 x 200g			29	123

## piątek, 10 stycznia 2025

669 2792

▶ <b>obiad / obiad</b>				669	2792
● Zupa krupnik z kaszą jęczmienną	1 x 280g		Zboża zawierające gluten, Seler	116	482
● Filet rybny z miruny panierowany	1 x 130g		Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby	241	1003
● Ziemniaki gotowane	1 x 200g		Mleko	189	793
● Kapusta kiszona z marchewką i jabłkiem	1 x 125g			58	240
● Woda mineralna z cytryną	1 x 150g			0	2
● Sok pomarańczowy 1 L	1 x 150g			65	272