

# JADŁOSPIS DLA DZIECI 1! (szkoła)

06.10 – 10.10.2025 r.

|                                      | PONIEDZIAŁEK<br>06.10.2025                                                                                                                                                                                    | WTOREK<br>07.10.2025                                                                                                                                                                                                                                                                  | ŚRODA<br>08.10.2025                                                                                                                                                                            | CZWARTEK<br>09.10.2025                                                                                                                                                                                  | PIĄTEK<br>10.10.2025                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OBIAD                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• zupa jarzynowa z ziemniakami i mięsem drobiowym 450ml</li> <li>• pieczywo 50g</li> <li>• jogurt owocowy 150g</li> </ul> <p><b>Alergeny: seler, mleko, gluten</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• klopsiki wieprzowe 80g</li> <li>• sos włoski 110g</li> <li>• ziemniaki z zieleniną 160g</li> <li>• surówka wielowarzywna 120g</li> <li>• sok pomarańczowy rozcieńczony 200ml</li> </ul> <p><b>Alergeny : jajka, mleko, seler, gluten</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ogórkowa z ziemniakami i mięsem drobiowym 450ml</li> <li>• pieczywo 60g</li> <li>• banan 160g</li> </ul> <p><b>Alergeny: seler, gluten, mleko</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gulasz mięsno-jarzynowy 200g</li> <li>• kasza jęczmienna 180g</li> <li>• buraczki 130g</li> <li>• woda</li> </ul> <p><b>Alergeny: mleko, gluten, seler</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ryba - filet 70g duszony z warzywami 130g</li> <li>• ziemniaki puree 180g</li> <li>• sałata z jogurtem 100g</li> <li>• woda</li> </ul> <p><b>Alergeny: ryba, seler, jajka, mleko, gluten</b></p> |
| Wartość odżywcza podawanych posiłków | Energia 579,29kcal<br>Białko 23,53g<br>Tłuszcze 20,43g<br>Węglowodany 85,01g                                                                                                                                  | Energia 601,74kcal<br>Białko 22,78g<br>Tłuszcze 25,86g<br>Węglowodany 79,08g                                                                                                                                                                                                          | Energia 598,30kcal<br>Białko 21,71g<br>Tłuszcze 13,37g<br>Węglowodany 107,41g                                                                                                                  | Energia 600,75kcal<br>Białko 25,77g<br>Tłuszcze 20,09g<br>Węglowodany 90,54g                                                                                                                            | Energia 571,42kcal<br>Białko 24,74g<br>Tłuszcze 21,73g<br>Węglowodany 80,30g                                                                                                                                                              |