

JADŁOSPIS DLA DZIECI (szkoła)

09.03 – 13.03.2026 r.

	PONIEDZIAŁEK 09.03.2026	WTOREK 10.03.2026	ŚRODA 11.03.2026	CZWARTEK 12.03.2026	PIĄTEK 13.03.2026
OBIAD	• Zupa ogórkowa • z ziemniakami na wywarze warzywno-mięsny, zabieleną śmietanką • pieczywo • banan Alergeny: seler mleko, gluten	• Makaron z mięsem mielonym i warzywami w sosie pomidorowym • z dodatkiem ziół • woda Alergeny: seler, gluten	• Zupa marchwiowa z ziemniakami na wywarze warzywno-mięsny z pietruszką natką • pieczywo • mandarynka Alergeny: seler, gluten,	• Gulasz drobiowy, duszony w sosie własnym • Kasza Bulgur • Groszek z marchewką • woda • Alergeny: mleko, gluten	• kotlet rybny z serem i ziołami • ziemniaki • surówka z kapusty kiszzonej z warzywami • jabłko • woda Alergeny: ryba, jajko, mleko, gluten
Wartość odżywcza podawanych porcji	Energia 611,09kcal Białko 29,88g Tłuszcze 19,52g Węglowodany 87,10g	Energia 611,08kcal Białko 21,36g Tłuszcze 24,99g Węglowodany 82,57g	Energia 598,30kcal Białko 21,71g Tłuszcze 13,37g Węglowodany 90,87g	Energia 583,12kcal Białko 23,97g Tłuszcze 19,10g Węglowodany 91,72g	Energia 578,80kcal Białko 23,27g Tłuszcze 19,19g Węglowodany 88,37g