

## JADŁOSPIS (grupa szkolna 7-12lat)

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami i mięsem 400ml</li> <li>• Bułka kukurydziana 50g</li> <li>• Jogurt owocowy 130g</li> <li>• Winogrona 80g</li> </ul> <p>alergeny: gluten, mleko, seler</p> <p>Energia 671,13kcal Białko 25,90g Tłuszcz 18,00g Węgl. ogółem 110,60g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotlet z piersi kurczaka 110g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>• Sok owocowy 200ml</li> </ul> <p>alergeny: gluten, jajko, gorczyca</p> <p>Energia 650,93kcal Białko 34,60g Tłuszcz 22,20g Węgl. ogółem 88,20g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierogi z truskawkami 300g z jogurtem 130g</li> <li>• Woda z cytryną</li> <li>• Kiwi 100g</li> </ul> <p>alergeny: gluten, jajka, mleko</p> <p>Energia 643,00kcal Białko 23,50g Tłuszcz 17,50g Węgl. Ogółem 103,30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bitki wieprzowe 80g duszone w sosie własnym 100g</li> <li>• Kasza jęczmienna 160g</li> <li>• Buraczki 150g</li> <li>• Gruszka 80g</li> <li>• Kompot 200ml</li> </ul> <p>alergeny: gluten, mleko</p> <p>Energia 677,64kcal Białko 22,40g Tłuszcz 23,80g Węgl. ogółem 105,70g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śledź w jogurcie z warzywami 250g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Świeże warzywa 50g (papryka, rzodkiewki)</li> <li>• Kompot 200ml</li> </ul> <p>alergeny: ryba, mleko, gorczyca</p> <p>Energia 660,55kcal Białko 29,10g Tłuszcz 24,40g Węgl. ogółem 89,40g</p>

Zgodnie z informacją umieszczoną na opakowaniach przypraw, które są stosowane do przygotowania dań, wszystkie potrawy mogą zawierać śladowe ilości orzechów arachidowych, gorczycy i soi.

## JADŁOSPIS (grupa szkolna 13-15lat)

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zupa ogórkowa z ziemniakami i mięsem 450ml</li> <li>• Bulka kukurydziana 50g</li> <li>• Jogurt owocowy 180g</li> <li>• Winogrona 100g</li> </ul> <p>alergeny: gluten, mleko, seler</p> <p>Energia 754,05kcal Białko 28,60g Tłuszcz 22,20g Węgl. ogółem 119,90g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotlet z piersi kurczaka 120g</li> <li>• Ziemniaki 220g</li> <li>• Surówka z kapusty pekińskiej 170g</li> <li>• Sok owocowy 200ml</li> </ul> <p>alergeny: gluten, jajko, gorczyca</p> <p>Energia 722,50kcal Białko 37,90g Tłuszcz 25,50g Węgl. ogółem 96,30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pierogi z truskawkami 350g z jogurtem 150g</li> <li>• Woda z cytryną</li> <li>• Kiwi 100g</li> </ul> <p>alergeny: gluten, jajka, mleko</p> <p>Energia 726,50kcal Białko 26,50g Tłuszcz 20,00g Węgl. Ogółem 116,00g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bitki wieprzowe 90g duszone w sosie własnym 120g</li> <li>• Kasza jęczmienna 180g</li> <li>• Buraczki z jabłkiem 150g</li> <li>• Kompot 200ml</li> <li>• Gruszka 120g</li> </ul> <p>alergeny: gluten, mleko</p> <p>Energia 743,87kcal Białko 22,70g Tłuszcz 25,00g Węgl. ogółem 120,90g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Śledź w jogurcie z warzywami 280g</li> <li>• Ziemniaki 230g</li> <li>• Świeże warzywa 90g (papryka, rzodkiewki)</li> <li>• Kompot 200ml</li> </ul> <p>alergeny: ryba, mleko, gorczyca</p> <p>Energia 726,65kcal Białko 32,50g Tłuszcz 26,80g Węgl. ogółem 100,10g</p>

Zgodnie z informacją umieszczoną na opakowaniach przypraw, które są stosowane do przygotowania dań, wszystkie potrawy mogą zawierać śladowe ilości orzechów arachidowych, gorzycy i soi.