

JADŁOSPIS Od 01.10.2018 do 05.10.2018 (grupa szkolna 7-12 lat)

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> • Żurek z jakiem i kielbasą 400ml • Jogurt owocowy 180g • Bułka grahamka 50g • Gruszka 130g <p>alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jajko</p> <p>Energia 676,49kcal Białko 30,10g Tłuszcz 22,80g Węgl. ogółem 96,50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zraziki 100g z mięsa mielonego w sosie własnym 100g • Kasza jęczmienna 150g • Surówka z kapusty 150g • Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, jajko</p> <p>Energia 657,98kcal Białko 31,20g Tłuszcz 21,40g Węgl. ogółem 98,30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ryba – filet 100g – w sosie greckim 200g • Ryż 160g • Kompot 200ml • Jabłko 100g <p>alergeny: ryba, seler</p> <p>Energia 669,22kcal Białko 29,90g Tłuszcz 17,60g Węgl. ogółem 112,30g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dewolaj 110g • Ziemniaki 200g • Surówka z marchwi z ananase 150g • Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, jajko, mleko, gorczyca</p> <p>Energia 671,84kcal Białko 37,10g Tłuszcz 24,70g Węgl. ogółem 87,50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ziemniaki zapiekane z boczkiem, cebulką i jajkiem 260g + 50g jajko • Maślanka 300g • Banan 130g <p>alergeny: mleko, jajko</p> <p>Energia 676,57kcal Białko 26,20g Tłuszcz 23,90g Węgl. ogółem 95,30g</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 od 01.10.2018 do 05.10.2018 (grupa szkolna 13-15lat)

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> • Żurek z jakim i kielbasą 450ml • Jogurt owocowy 180g • Gruszka 150g • Bułka grahamka 50g <p>alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jajko</p> <p>Energia 760,09kcal Białko 33,3g Tłuszcz 27,50g Węgl. ogółem 104,60g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zraziki 120g z mięsa mielonego w sosie własnym 120g • Kasza jęczmienna 180g • Surówka z kapusty 150g • Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, jajko</p> <p>Energia 758,29kcal Białko 34,0g Tłuszcz 25,70g Węgl. ogółem 111,00g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ryba – filet 110g – w sosie greckim 220g • Ryż 200g • Kompot 200ml • Jabłko 150g <p>alergeny: ryba, seler</p> <p>Energia 758,72kcal Białko 31,10g Tłuszcz 23,00g Węgl. ogółem 127,90g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dewolaj 130g • Ziemniaki 220g • Surówka z marchwi z ananase 150g • Kompot 200ml <p>alergeny: gluten, jajko, mleko, gorczyca</p> <p>Energia 727,70kcal Białko 40,19g Tłuszcz 25,28g Węgl. ogółem 97,16g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ziemniaki zapiekane z boczkiem i cebulką 300g+50g jajko • Maślanka 300g • Banan 170g <p>alergeny: mleko, jajko</p> <p>Energia 736,35kcal Białko 27,00g Tłuszcz 26,0g Węgl. ogółem 105,50g</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.