

## JADŁOSPIS od 08.10.2018 do 12.10.2018 (grupa szkolna 7-12lat)

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomidorowa z makaronem i mięsem 400ml</li> <li>• Bulka grahamka 50g</li> <li>• Jogurt owocowy 150g</li> <li>• Banan 130</li> </ul> <p>alergeny: gluten, mleko, seler</p> <p>Energia 677,04kcal Białko 26,38g Tłuszcz 16,82g Węgl. ogółem 116,48g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gulasz wołowy 200g</li> <li>• Kasza bulgur 150g</li> <li>• Surówka z kiszzonego ogórka i cebulki 150g</li> <li>• Kompot 200ml</li> </ul> <p>alergeny: gluten, mleko</p> <p>Energia 660,69kcal Białko 32,60g Tłuszcz 19,90g Węgl. ogółem 97,80g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulpeciki wieprzowe gotowane 100g</li> <li>• Sos koperkowy 120g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Surówka z marchwi 150g</li> <li>• Kompot 200ml</li> </ul> <p>alergeny: gluten, mleko, jajko</p> <p>Energia 657,04kcal Białko 27,70g Tłuszcz 24,80g Węgl. ogółem 92,90g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurczak po chińsku (z warzywami) 230g</li> <li>• Ryż 100g</li> <li>• Kompot 200ml</li> <li>• Ogórek świeży 80g</li> </ul> <p>alergeny: gluten, seler, mleko</p> <p>Energia 668,08kcal Białko 33,10g Tłuszcz 16,42g Węgl. ogółem 107,88g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotlet rybny 110g</li> <li>• Ziemniaki 200g</li> <li>• Surówka z sałaty lodowej 140g</li> <li>• Arbuz 100g</li> <li>• Kompot 200ml</li> </ul> <p>alergeny: gluten, ryba, jajka, mleko</p> <p>Energia 672,51kcal Białko 27,40g Tłuszcz 24,80g Węgl. ogółem 94,00g</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 08.10.2018 do 12.10.2018 (grupa szkolna 13-15lat)

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pomidorowa z makaronem i mięsem 450ml</li> <li>• Bulka grahamka 50g</li> <li>• Jogurt owocowy 180g</li> <li>• Banan 170g</li> </ul> <p>alergeny: gluten, mleko, seler</p> <p>Energia 747,24kcal Białko 30,27g Tłuszcz 18,45g Węgl. ogółem 126,70g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gulasz wołowy 230g</li> <li>• Kasza bulgur 200g</li> <li>• Surówka z kiszzonego ogórka z cebulką 150g</li> <li>• Kompot 200ml</li> </ul> <p>alergeny: gluten, mleko</p> <p>Energia 742,53kcal Białko 37,60 Tłuszcz 21,80g <b>Węgl. ogółem 109,30g</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulpeciki wieprzowe gotowane 120g</li> <li>• Sos koperkowy 150g</li> <li>• Ziemniaki 220g</li> <li>• Surówka z marchwi 150g</li> <li>• Kompot 200ml</li> </ul> <p>alergeny: gluten, mleko, jajko</p> <p>Energia 735,29kcal Białko 30,70g Tłuszcz 27,40g Węgl. ogółem 104,10g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurczak po chińsku (z warzywami) 270g</li> <li>• Ryż 200g</li> <li>• Kompot 200ml</li> <li>• Ogórek świeży 100</li> </ul> <p>alergeny: gluten, seler, mleko</p> <p>Energia 733,68kcal Białko 36,20g Tłuszcz 16,70g Węgl. ogółem 121,10g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotlet rybny 120g</li> <li>• Ziemniaki 220g</li> <li>• Surówka z sałaty lodowej 170g</li> <li>• Arbuz 150g</li> <li>• Kompot 200ml</li> </ul> <p>alergeny: gluten, ryba, jajka</p> <p>Energia 734,71kcal Białko 30,20g Tłuszcz 26,70g Węgl. ogółem 103,90g</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.