

# JADŁOSPIS

szkoła 7-15 lat

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko	tłuszcze	węglowodany	sól
				[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[g]
<b>poniedziałek, 27 kwietnia 2026</b>				<b>747</b>	<b>2742</b>	<b>39,0</b>	<b>35,0</b>	<b>71,6</b>	<b>0,407</b>
► <b>Obiad</b>				<b>747</b>	<b>2742</b>	<b>39,0</b>	<b>35,0</b>	<b>71,6</b>	<b>0,407</b>
● Zupa krem z pomidorów i soczewicy z grzankami	1,5 x 250g		Zboża zawierające gluten, Mleko	149	621	5,0	5,1	21,2	0,407
● Pałka z kurczaka pieczona	1,3 x 120g			274	1153	23,0	20,4	0,4	0,000
● Ryż z warzywami	1,6 x 120g		Mleko	232	968	5,0	7,2	40,0	0,000
● Lemoniada	1,5 x 200g			6	0	0,0	0,0	1,4	0,000
● Kefir	1 szt.		Mleko	228		16,0	6,0	22,8	
<b>wtorek, 28 kwietnia 2026</b>				<b>567</b>	<b>1453</b>	<b>34,9</b>	<b>22,1</b>	<b>60,1</b>	<b>0,000</b>
► <b>Obiad</b>				<b>567</b>	<b>1453</b>	<b>34,9</b>	<b>22,1</b>	<b>60,1</b>	<b>0,000</b>
● Zupa grysikowa z groszkiem zielonym	1,5 x 250g		Zboża zawierające gluten	56	231	3,5	1,5	8,3	0,000
● Zapiekanka ziemniaczana z indykiem i warzywami	1,7 x 180g		Mleko	491	1136	31,1	20,4	46,1	0,000
● Kompot z rabarbaru i truskawek	1,5 x 200g			20	86	0,3	0,2	5,7	0,000
<b>środa, 29 kwietnia 2026</b>				<b>799</b>	<b>2551</b>	<b>23,1</b>	<b>22,4</b>	<b>129,4</b>	<b>0,429</b>
► <b>Obiad</b>				<b>799</b>	<b>2551</b>	<b>23,1</b>	<b>22,4</b>	<b>129,4</b>	<b>0,429</b>
● Żurek z kiełbaską	1,1 x 250g		Zboża zawierające gluten	100	420	3,7	4,5	12,3	0,000
● Buchty na parze	1,4 x 125g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	455	1907	13,2	12,7	73,8	0,000
● Koktajl malinowy do polania II	1 x 75g		Mleko	53	224	3,6	1,2	9,0	0,000
● Napój czekoladowy-owsiany	1 szt.			191		2,6	4,0	34,3	0,429
<b>czwartek, 30 kwietnia 2026</b>				<b>784</b>	<b>3031</b>	<b>28,3</b>	<b>34,6</b>	<b>98,1</b>	<b>0,093</b>
► <b>Obiad</b>				<b>784</b>	<b>3031</b>	<b>28,3</b>	<b>34,6</b>	<b>98,1</b>	<b>0,093</b>
● Zupa krem z batatów z pestkami dyni	1,5 x 250g		Mleko	149	435	3,8	8,1	15,9	0,003
● Chili con carne "łagodne"	1,5 x 150g		Zboża zawierające gluten	341	1365	18,0	24,8	13,2	0,090
● Bułka duża pszenna	1 szt.		Zboża zawierające gluten	190	797	5,1	1,1	41,0	
● Sok owocowo - warzywny 200ml	1 szt.			104	434	1,4	0,6	28,0	