

02-06.11.2026		JADŁOSPIS SZKOŁA
	^Wartości odżywcze jadłospisu	OBIAD
PONIEDZIAŁEK	E [kcal]: 363.6 B [g]: 15.12 T [g]: 9.61 W [g]: 54.36	Makaron pszenny i pełnoziarnisty z twarogiem (180g) 1,3,7 i sosem jogurtowo-wiśniowym (100g) 7, banan (60g)
		B/mlecz.: makaron z tofu 1,6, sos na bazie jogurtu kokosowego, reszta jw.
		B/glut.: makaron kukurydziany i gryczany, reszta jw.,
		B/jajeczna: makaron bezjajeczny 1, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: jw.
WTÓREK	E [kcal]: 364.2 B [g]: 17.66 T [g]: 12.54 W [g]: 48.02	Kąski drobiowe z duszonymi warzywami - marchewką i papryką (150g), ryż basmati i brązowy (150g), surówka z białej kapusty z pomidorem i śmietaną (80g) 7
		B/mlecz.: surówka z jogurtem sojowym 6, reszta jw.
		B/glut.: jw.,
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: ryż z warzywami i fasolą białą, reszta jw.,
ŚRODA	E [kcal]: 380.93 B [g]: 11.85 T [g]: 13.32 W [g]: 57.18	Chili sin carne z pomidorami, fasolą, kukurydzą i papryką z dodatkiem mielonych płatków owsianych (250g) 1, ziemniaki (120g), surówka z kapusty pekińskiej i rzodkiewki w sosie winegret (60g) 10
		B/mlecz.: jw.
		B/glut.: płatki owsiane bezglutenowe, reszta jw.
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: jw.
CZWARTEK	E [kcal]: 370.24 B [g]: 21.79 T [g]: 13.52 W [g]: 42.87	Delikatny schab w sosie koperkowym (120g) 7, kasza gryczana (150g), buraczki (80g)
		B/mlecz.: schab na bazie śmietanki z soczewicy, reszta jw.
		B/glut.: jw.
		B/jajeczna: jw.
		B/mies.+ B/ryb.: falafel pieczony, reszta jw.
PIĄTEK	E [kcal]: 360.67 B [g]: 18.04 T [g]: 12.38 W [g]: 45.82	Paluszki rybne z morskiczka z pieca z dodatkiem mąki pełnoziarnistej - wyr. wł. (100g) 1,3,4, ziemniaki (150g), marchew mini na parze z olejem (80g)
		B/mlecz.: jw.,
		B/glut.: panierka z mąką owsianą bezglutenową i bułką tartą bezglutenową 3,4, reszta jw.,
		B/jajeczna: panierka z zagęstnikiem z mąki i wody 1,4, reszta jw.,
		B/mies.+ B/ryb.: kotlety sojowe z pieca w panierce 1,3,6, reszta jw.,
^Wartości odżywcze odnoszą się do jadłospisu podstawowego; Liczbą oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu; Przez cały czas dostępna ciepła woda do picia. Wykorzystywane napoje roślinne: napój kokosowy / napój owsiany 1 / napój sojowy 6 / napój jagłany; Wykorzystywane jogurty roślinne: jogurt kokosowy / jogurt sojowy 6; Zamienniki na diety oznaczono: B/mlecz: dieta bezmleczna, Wege.: dieta bez mięsa i ryb, B/glut.: dieta bezglutenowa, B/jaj: dieta bezjajeczna; Jadłospis dla grupy wiekowej 7-15 lat; E-energia, B-białko, T-tłuszcz, W-węglowodany		



Jadłospis przygotowany przez zespół DIET4KIDS dietetyki dziecięcej Sp. z o.o. dla TRIO CATERING Sp. z o.o.

