

Jadłospis 25-29.09.2023

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z makaronem, zabelana (250 ml), ragout z indyka z warzywami podany z ryżem (150g/150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa z żółtej fasolki z kluskami (250 ml), burgerki drobiowo – wieprzowe w płatkach kukurydzianych (100g), ziemniaki (150g), surówka z marchwi (100g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** zalewajka z ziemniakami (250 ml), makaron z serem i polewą truskawkową (150g/100g/60g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem, zabelana (250 ml), schab pieczony w sosie własnym (100g/30g), surówka z buraków (100g), kasza pęczak (150g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

PIATEK

- ✓ **Obiad:** krem z zielonych warzyw z grzankami (250ml/20g), paluszki rybne (100g), surówka z kiszonej kapusty (100g), ziemniaki (150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, jaja, seler, ryby

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki, wiśni / śliwek / jabłek

Kaloryczność posiłków w szkole: 600 kcal, Dopuszczalne wahania kaloryczności +/- 10%

Rozkład na składniki pokarmowe: Białko 12%, tłuszcze 25%, węglowodany 63%

