

Jadłospis 15-19.04.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabelana (250 ml), spaghetti bolognese (150g/150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 26,0g, T: 23,0 g, W: 82,0 g, kcal: 633

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa z kaszy kukurydzianej (250ml), kebab drobiowy z sosem Tzatziki (100g/20g), ziemniaki (150g), surówka colesław z jogurtem (100g); kompot (250 ml)

ALERGENY: mleko, seler

B: 36,0g, T: 19,0 g, W: 75,0 g, kcal: 609

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** barszcz biały z ziemniakami, zabelany (250 ml), naleśniki z serem - wyrób własny (250g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 30,0g, T: 19,0 g, W: 80,0 g, kcal: 608

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem z zielonych warzyw z grzankami razowymi (250ml/20g), gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (250g/70g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, seler, jaja

B: 25,0g, T: 24,0 g, W: 84,0 g, kcal: 637

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana, niezabelana (250 ml), falafele z ciecierzycy z dipem jogrtowo - koperkowym (100g/20g), mini marchewka na parze (100g), kasza kuskus (150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler

B: 17,0g, T: 21,0 g, W: 85,0 g, kcal: 588

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek/rabarbaru/agrestu/ jabłek, 3g cukru/ 250 ml

*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym, nie smażymy

Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 615 kcal,

średnia zawartość: białka – 26,8 g, tłuszczy – 21,2 g, węglowodanów 81,2 g

