

Jadłospis 22-26.04.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z ryżem, zabelana (250 ml), makaron farfalle z mięsem drobiowym i warzywami (150g/150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 36,0g, T: 16,0 g, W: 89,0 g, kcal: 618

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem, zabelana (250ml), filet drobiowy z dodatkiem płatków jaglanych (100g), ziemniaki (150g), surówka z selera z jogurtem (100g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 38,0g, T: 15,0 g, W: 86,0 g, kcal: 620

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** barszcz ukraiński, zabelany (250 ml), racuchy z jabłkami (200g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 21,0g, T: 11,0 g, W: 110,0 g, kcal: 617

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** kapuśniak z ziemniakami (250ml), gulasz wieprzowy (120g), kasza pęczak (150g), ogórek kiszony w słupekach (100g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, seler

B: 31,0g, T: 21,0 g, W: 68,0 g, kcal: 566

PIĄTEK

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

ALERGENY: gluten, jaja, seler, ryby

B: 36,0g, T: 15,0 g, W: 82,0 g, kcal: 602

*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: 604,6 kcal,

średnia zawartość: białka – 32,4 g, tłuszczy – 15,6 g, węglowodanów 87 g

