

Jadłospis 1-5.07.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem zabieleną (250 ml), spaghetti neapolitańskie z tartą mozzarellą (180g/120g/20g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 19,0g, T: 15,0 g, W: 97,0 g, kcal: 589

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z lanym ciastem zabieleną (250 ml), kotlecik z kurczaka w panierce z otrębami (100g), ziemniaki młode (150g), mizeria z jogurtem (100g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 41,0g, T: 11,0 g, W: 84,0 g, kcal: 588

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** barszcz biały z ziemniakami zabieleny (250 ml), pierogi ruskie – wyrób własny (220g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 16,0g, T: 22,0 g, W: 86,0 g, kcal: 588

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem (250ml), indyk w sosie słodko- kwaśnym (150g), ryż (150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, seler, jaja

B: 35,0g, T: 17,0 g, W: 95,0 g, kcal: 649

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** krem z dyni z grzankami (250ml/20g), ryba w panierce (100g), surówka z białej kapusty z marchewką (100g), ziemniaki młode (150g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler, ryby

B: 31,0g, T: 11,0 g, W: 83,0 g, kcal: 555

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

*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym

Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 593,8 kcal,

średnia zawartość: białka – 28,4 g, tłuszczu – 15,2 g, węglowodanów 89 g

