

## Jadłospis 30.09-4.10.2024

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem, zabieleną (250 ml), kolorowy makaron z mielonym mięsem, papryką i pestkami słonecznika (150g/120g/10g); kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

B: 30,0g, T: 15,0 g, W: 86,0 g, kcal: 592

### WTOREK

- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem (250 ml), filet drobiowy w panierce (100g), surówka z marchwi (100g), ziemniaki (150g); kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

B: 45,0g, T: 11,0 g, W: 92,0 g, kcal: 621

### ŚRODA

- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, zabieleny (250 ml), pierogi ruskie z cebulką – wyrób własny (220g/10g), kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

B: 16,0g, T: 17,0 g, W: 88,0 g, kcal: 552

### CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem z cukinii z grzankami razowymi (250ml/20g), gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (250g/50g), kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

B: 22,0g, T: 23,0 g, W: 78,0 g, kcal: 594

### PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** kapuśniak (250ml), paluszki rybne – wyrób własny (100g), ziemniaki (150g), surówka wielowarzywna (100g), kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, jaja, seler, ryby**

B: 30,0g, T: 18,0 g, W: 74,0 g, kcal: 567

\*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: 685,2 kcal,

średnia zawartość: białka – 28,6 g, tłuszczy – 16,8g, węglowodanów -83,6 g

