

Jadłospis 21-25.10.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem, zabelana (250 ml), kurczak w sosie curry z cieciorką (150g), ryż naturalny (150g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 33,0g, T: 10,0 g, W: 100,0 g, kcal: 604

WTOREK

- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem (250 ml), udko pieczone (100g), fasolka szparagowa (70g), ziemniaki (150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, seler, jaja

B: 37,0g, T: 22,0 g, W: 70,0 g, kcal: 606

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** barszcz ukraiński, zabelany (250 ml), pierogi ze śliwkami ze śmietanką – wyrób własny (200g/20g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 15,0g, T: 17,0 g, W: 94,0 g, kcal: 589

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem marchwiowy z grzankami razowymi (250ml/ 20g), gulasz wieprzowy (120g), ogórki kiszane w słupekach (100g), kasza jęczmienna (150g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, seler

B: 31,0g, T: 15,0 g, W: 80,0 g, kcal: 567

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem (250ml), ryba w panierce (100g), ziemniaki (150g), surówka z kiszonej kapusty (100g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, jaja, seler, ryby

B: 24,0g, T: 15,0 g, W: 97,0 g, kcal: 598

*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: 592,8 kcal,

średnia zawartość: białka – 28 g, tłuszczu – 13 g, węglowodanów -88,2 g

