

## Jadłospis 18-22.11.2024

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem, zabelana (250 ml), ryż z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami (150g/130g); kompot (250 ml)

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

B: 35,0g, T: 12,0 g, W: 86,0 g, kcal: 570

### WTOREK

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

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

B: 38,0g, T: 18,0 g, W: 76,0 g, kcal: 603

### ŚRODA

- ✓ **Obiad:** barszcz ukraiński, zabelany (250 ml), naleśniki z serem i kleksem truskawkowym- wyrób własny (200g/30g), kompot (250 ml)

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

B: 31,0g, T: 23,0 g, W: 72,0 g, kcal: 612

### CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem z zielonych warzyw z grzankami razowymi (250 ml/20g), gulasz wieprzowy z szynki (120g), ogórek kiszony w słupkach (100g), kasza pęczak (150g), kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, seler**

B: 24,0g, T: 24,0 g, W: 75,0 g, kcal: 588

### PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa z soczewicy z ziemniakami (250 ml), makaron z sosem marinara z dodatkiem tuńczyka (dla chętnych)(150g/120g/70g)

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

B: 32,0g, T: 19,0 g, W: 72,0 g, kcal: 581

\*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: 590,8 kcal,

średnia zawartość: białka – 32 g, tłuszczu – 19,2 g, węglowodanów -76,2 g

