

Jadłospis 16-20.12.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa z kaszy kukurydzianej (250 ml), makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami (150g/130g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 36,0g, T: 16,0 g, W: 91,0 g, kcal: 626

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabilana (250 ml), udko pieczone (100g), surówka z kapusty pekińskiej (100g), ziemniaki (150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: mleko, seler

B: 30,0g, T: 20,0 g, W: 73,0 g, kcal: 586

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, zabilany (250 ml), ryż naturalny z dipem truskawkowo – jogurtowym z dodatkiem płatków migdałowych (160g/120g/20g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, orzechy

B: 15,0g, T: 21,0 g, W: 82,0 g, kcal: 559

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem, zabilana (250 ml), zraziki wieprzowe w sosie koperkowym (100g/30g), kasza gryczana (150g), fasolka na parze (80g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 31,0g, T: 24,0 g, W: 67,0 g, kcal: 603

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** barszcz czerwony z ziemniakami (250ml), paluszki rybne (100g), ziemniaki (150g), surówka z kiszanej kapusty (100g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler, ryby

B: 25,0g, T: 20,0 g, W: 89,0 g, kcal: 614

*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: 597,6 kcal,

średnia zawartość: białka – 27,4 g, tłuszczy – 20,2 g, węglowodanów -80,4 g

