

Jadłospis 20-24.01.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem, zabelana (250 ml), makaron z sosem neapolitańskim i mozzarellą (170g/100g/20g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 16,0g, T: 15,0 g, W: 98,0 g, kcal: 584

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z zacierką, zabelana (250 ml), sznycel drobiowy (100g), ziemniaki (150g), duszona marchewka (100g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 37,0g, T: 17,0 g, W: 77,0 g, kcal: 589

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** krem z dyni z grzankami razowymi (250 ml/20g), naleśniki z serem (220g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 30,0g, T: 18,0 g, W: 79,0 g, kcal: 599

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana, zabelana (250ml), gulasz wieprzowy z szynki (120g), kalafior i brokuł na parze (80g), kasza kuskus (140g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler

B: 29,0g, T: 26,0 g, W: 67,0 g, kcal: 605

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** kapuśniak (250ml), burgery z dorsza z warzywami (kukurydza, marchew) (100g), surówka colesław z jogurtem (100g), ziemniaki (150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler, ryby

B: 29,0g, T: 18,0 g, W: 78,0 g, kcal: 587

*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 – 28,2 g, tłuszczy – 18,8 g, węglowodanów -79,8 g

