

Jadłospis 31.03-4.04.2025

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem, zabelana (250 ml), chili con carne z kaszą jaglaną (fasolka czerwona, czarna i biała fasolka, pomidory, kukurydza, cebula, mięso wieprzowe)(300g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 33,0g, T: 15,0 g, W: 81,0 g, kcal: 579

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa (250 ml), udko z kurczaka (100g), ziemniaki (150g), surówka z marchwi (100g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler

B: 31,0g, T: 20,0 g, W: 81,0 g, kcal: 612

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (250ml), racuchy z jabłkami z kleksem jogurtowym– wyrób własny (200g/20g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 19,0g, T: 13,0 g, W: 104,0 g, kcal: 596

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem ziemniaczano – porowy z grzankami razowymi (250ml/20g), gołąbki bez zawijania z sosem pomidorowym (220g/60g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

B: 18,0g, T: 24,0 g, W: 82,0 g, kcal: 603

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa z soczewicy z makaronem (250ml), ryba w panierce (100g), ziemniaki (150g), surówka z czerwonej kapusty (100g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, jaja, seler, ryby

B: 34,0g, T: 11,0 g, W: 81,0 g, kcal: 552

*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: 588,4 kcal,

średnia zawartość: białka – 27,0 g, tłuszczy – 16,6 g, węglowodanów -85,8 g

