

Jadłospis 12-16.05.2025

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa fasolowa z makaronem, zabelana [gluten, jaja, seler, mleko] (200 ml), potrawka drobiowa z kaszą kuskus [gluten](150g/150g); kompot (200 ml)

B: 37,0g, T: 14,0 g, W: 89,0 g, kcal: 611

WTOREK

- ✓ **Obiad:** krem z dyni z grzankami razowymi [seler, gluten] (250 ml/20g), burrito z ryżem (150g/150g), kompot (250 ml)

B: 21,0g, T: 20,0 g, W: 78,0 g, kcal: 562

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana [seler, mleko] (250ml), pierogi leniwe z masłem i bułką tartą – wyrób własny [gluten, mleko, jaja] (200g/15g); kompot (250 ml)

B: 25,0g, T: 13,0 g, W: 94,0 g, kcal: 588

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa [seler, gluten] (250 ml), pieczone udko z kurczaka (100g), ziemniaki (150g), surówka z marchwi i jabłka [mleko](100g), kompot (250 ml)

B: 30,0g, T: 23,0 g, W: 78,0 g, kcal: 622

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa z soczewicy z ziemniakami [seler](250 ml), makaron w sosie śmietanowo – brokułowym z dodatkiem łososia (dla chętnych) [ryby, gluten, jaja, mleko] (150g/150g); kompot (250 ml)

B: 32,0g, T: 21,0 g, W: 75,0 g, kcal: 606

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 3g cukru/ 250 ml

*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym

*zupy zabelane są pół na pół mlekiem i śmietaną

Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 597,8,0 kcal,

średnia zawartość: białka – 29,0 g, tłuszczy – 18,2 g, węglowodanów -82,8 g

