

## Jadłospis 23-27.06.2025

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z ryżem, zabelana [seler, mleko](250 ml), makaron z sosem neapolitańskim i mozzarellą [gluten, jaja, mleko] (150g/100g/20g); kompot (250 ml)

B: 15,0g, T: 15,0 g, W: 89,0 g, kcal: 546

### WTOREK

- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem [seler, gluten, jaja ](250ml), kotlecik drobiowy w panierce [gluten, jaja] (100g), ziemniaki młode (150g), sałata masłowa z dipem jogurtowym [mleko](100g); kompot (250 ml)

B: 49,0g, T: 15,0 g, W: 88,0 g, kcal: 652

### ŚRODA

- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, zabelany [seler, gluten, mleko](250 ml), racuchy z jabłkami [gluten, jaja, mleko]– wyrób własny (180g); kompot (250 ml)

- ✓ B: 17,0g, T: 12,0 g, W: 103,0 g, kcal: 583

### CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem z zielonych warzyw z grzankami razowymi [seler, gluten] (250ml/15g), zraz wieprzowy w sosie serowym [gluten, jaja, mleko] (100g/20g), kasza pęczak [gluten](140g), surówka wiosenna (100g); kompot (250 ml)

- ✓ B: 25,0g, T: 27,0 g, W: 76,0 g, kcal: 621

### PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** krupnik z ziemniakami, zabelany [gluten, seler, mleko](250ml), ryba w panierce [ryby, gluten, jaja](100g), ziemniaki (150g), surówka z selera z jogurtem [mleko](100g), kompot (250 ml)

B: 32,0g, T: 14,0 g, W: 80,0 g, kcal: 564

\*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: 593,2 kcal,

średnia zawartość: białka – 27,6 g, tłuszczy – 16,6 g, węglowodanów -87,2 g

