

Jadłospis 16-20.03.2026

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z makaronem, zabelana [seler, mleko, gluten, jaja] (250 ml), paprykarz z indyka z kolorowymi paprykami [gluten](150g), ryż (150g); kompot (250 ml)
- ✓ B: 31,0g, T: 16,0 g, W: 79,0 g, kcal: 557

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa [seler, gluten](250ml), filet z kurczaka panierowany w otrębach [gluten, jaja](100g), ziemniaki puree [mleko] (140g), surówka colesław [mleko](100g), kompot (250 ml)
- B: 38,0g, T: 15,0 g, W: 76,0 g, kcal: 574

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana z tymiankiem [seler](250 ml), ryż zapiekany z jabłkami i sosem waniliowym, z dodatkiem płatków migdałowych [mleko, jaja, orzechy](240g/10g), marchew (50g); kompot (250 ml)
- ✓ B: 15,0g, T: 22,0 g, W: 82,0 g, kcal: 556

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem pomidorowy z groszkiem ptysiowym [seler, gluten](250 ml/10g), klopsiki wieprzowe w delikatnym sosie chrzanowym [gluten, jaja, mleko](100g/20g), kalafior i brokuł na parze (100g), kasza bulgur [gluten] (150g); kompot (250 ml)
- ✓ B: 29,0g, T: 27,0 g, W: 60,0 g, kcal: 583

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** kapuśniak z ziemniakami [seler](250 ml), ryba w panierce [jaja, ryby, gluten] (100g), ziemniaki (150g), surówka z selera [mleko, seler] (100g), kompot (250 ml)
- B: 34,0g, T: 13,0 g, W: 75,0 g, kcal: 550

*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: 564,0 kcal,

średnia zawartość: białka – 29,4 g, tłuszczy – 18,6 g, węglowodanów -74,4 g

