

Jadłospis 20-24.04.2026

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem, zabelana [seler, mleko](250 ml), ragout z indyka, z marchewką i groszkiem, z kaszą jaglaną [gluten] (130g/150g); kompot (250 ml)

B: 28,0g, T: 15,0 g, W: 77,0 g, kcal: 537

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z makaronem, zabelana [seler, mleko, gluten, jaja](250ml), kotlecik mielony [gluten, jaja] (100g), ziemniaki (140g), marchew gotowana [gluten, mleko](100g), kompot (250 ml)

B: 30,0g, T: 15,0 g, W: 82,0 g, kcal: 575

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** barszcz ukraiński, zabelany [seler, mleko] (250 ml), racuszki z jabłkiem– wyrób własny [gluten, jaja, mleko] (200g); kompot (250 ml)

B: 20,0g, T: 11,0 g, W: 105,0 g, kcal: 589

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem z dyni z grzankami razowymi [seler, gluten] (250 ml/20g), domowy gyros [kurczak] (100g), surówka z sałaty lodowej, ogórka, pomidorów koktajlowych z sosem jogurtowym [mleko](100g), ziemniaki (150g); kompot (250 ml)

B: 36,0g, T: 10,0 g, W: 71,0 g, kcal: 528

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana [seler](250 ml), makaron z sosem marinara z dodatkiem tuńczyka (dla chętnych) [ryba, gluten, jaja] (150g/150g); kompot (250 ml)

B: 27,0g, T: 12,0 g, W: 74,0 g, kcal: 504

*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: 546,6 kcal,

średnia zawartość: białka – 28,2 g, tłuszczy – 12,6 g, węglowodanów -81,8 g

