

Jadłospis 27-30.04.2026

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa [seler, gluten](250 ml), spaghetti bolognese [jaja, gluten](140g/150g); kompot (250 ml)

B: 25,0g, T: 22,0 g, W: 75,0 g, kcal: 586

WTOREK

- ✓ **Obiad:** bulion z makaronem [seler, gluten, jaja](250 ml), kotlet z kurczaka panierowany [gluten, jaja] (100g), mizeria z jogurtem [mleko](100g), ziemniaki (140g); kompot (250 ml)

B: 46,0g, T: 13,0 g, W: 75,0 g, kcal: 579

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** barszcz biały z ziemniakami [seler, gluten](250 ml), ryż zapiekany z jabłkami i sosem waniliowym, z dodatkiem płatków migdałowych [mleko, orzechy](240g/20g), marchew (50g); kompot (250 ml)

B: 14,0g, T: 18,0 g, W: 80,0 g, kcal: 512

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ziemniakami, zabelana [seler, mleko](250 ml), gulasz wieprzowy z szynki [gluten](120g), kasza pęczak [gluten] (150g), surówka z ogórków z dodatkiem marchewki (100g), kompot (250 ml)

B: 30,0g, T: 18,0 g, W: 67,0 g, kcal: 531

PIĄTEK

*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: 552,0 kcal,

średnia zawartość: białka – 28,8 g, tłuszczy – 17,8 g, węglowodanów -74,3 g

