

Jadłospis 18-22.05.2026

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa brokułowa z makaronem, zabelana [seler, gluten, jaja, mleko](250 ml), kurczak w sosie słodko kwaśnym z ryżem naturalnym [gluten](150g/150g); kompot (250 ml)

B: 34,0g, T: 10,0 g, W: 86,0 g, kcal: 549

WTOREK

- ✓ **Obiad:** bulion z lanymi kluskami [seler, gluten, jaja](250ml), filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych [gluten, jaja](100g), ziemniaki (140g), mizeria z jogurtem [mleko] (100g); kompot (250 ml)

B: 44,0g, T: 13,0 g, W: 76,0 g, kcal: 577

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** krem z białych warzyw z grzankami razowymi [seler, gluten](250 ml/ 20g), pierogi ruskie - wyrób własny [gluten, jaja, mleko](210g); kompot (250 ml)

B: 17,0g, T: 19,0 g, W: 87,0 g, kcal: 568

✓ CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** kapuśniak z ziemniakami [seler](250 ml), zraz wieprzowy mielony w delikatnym sosie chrzanowo - śmietanowym [gluten, jaja, mleko] (100g/20g), bukiet warzyw na parze (100g), kasza bulgur [gluten] (140g); kompot (250 ml)

B: 29,0g, T: 23,0 g, W: 63,0 g, kcal: 564

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabelana [seler, mleko] (250ml), ryba w panierce [jaja, ryby, gluten] (100g), ziemniaki (140g), surówka z selera [mleko, seler] (100g), kompot (250 ml)

B: 35,0g, T: 10,0 g, W: 85,0 g, kcal: 558

*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: 563,2 kcal,

średnia zawartość: białka – 31,8,6 g, tłuszczy – 15,0 g, węglowodanów -79,4 g

