

## Jadłospis 15-19.06.2026

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z zacierką, zabelana [seler, gluten, jaja, mleko] (250ml), ragout z indyka, z marchewką i groszkiem, z ryżem naturalnym [gluten](150g/150g); kompot (250 ml)

B: 28,0g, T: 15,0 g, W: 72,0 g, kcal: 526

### WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem, zabelana [seler, mleko, gluten, jaja](250 ml), domowy gyros [kurczak] (100g), surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i kukurydzy z jogurtem [mleko](100g), ziemniaki młode (150g); kompot (250 ml)

B: 27,0g, T: 15,0 g, W: 74,0 g, kcal: 539

### ŚRODA

- ✓ **Obiad:** barszcz czerwony z ziemniakami, zabelany [seler, mleko](250 ml), pierogi leniwe z masłem i bułką tartą - wyrób własny [gluten, jaja, mleko] (200g), surówka z marchwi (50g), kompot (250 ml)

B: 22,0g, T: 11,0 g, W: 95,0 g, kcal: 569

### CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa fasolowa z ziemniakami [seler](250 ml), gulasz wieprzowy [gluten](120g), kasza gryczana (150g), ogórek kiszony w słupkach (100g), kompot (250 ml)

B: 37,0g, T: 15,0 g, W: 65,0 g, kcal: 521

### PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** krem z zielonych warzyw z grzankami razowymi [seler, gluten](250 ml/15g), paluszki rybne [ryby, jaja, gluten](100g), ziemniaki młode (140g), surówka z kiszonej kapusty (100g), kompot (250 ml)

B: 25,0g, T: 18,0 g, W: 84,0 g, kcal: 575

\*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: 546,0 kcal,

średnia zawartość: białka – 27,8 g, tłuszczy – 14,8 g, węglowodanów -78,0 g

