

Jadłospis 22-26.06.2026

PONIEDZIAŁEK

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

B: 35,0g, T: 10,0 g, W: 85,0 g, kcal: 552

WTOREK

- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem [seler, gluten, jaja](250ml), kotlecik drobiowy w panierce [gluten, jaja] (100g), ziemniaki młode (140g), sałata masłowa z dipem jogurtowym [mleko](100g); kompot (250 ml)

B: 45,0g, T: 11,0 g, W: 75,0 g, kcal: 556

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** krem z dyni z grzankami razowymi [seler, gluten] (250 ml/15g), racuszki z jabłkiem– wyrób własny [gluten, jaja, mleko] (200g); kompot (250 ml)

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

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem, zabelana [seler, mleko] (250ml), zraz wieprzowy w sosie koperkowym [gluten, jaja, mleko] (100g/20g), kasza kuskus [gluten](130g), colesław z młodej kapusty z jogurtem [mleko] (100g); kompot (250 ml)

B: 30,0g, T: 15,0 g, W: 83,0 g, kcal: 581

PIĄTEK

- Obiad:** krupnik z ziemniakami, zabelany [seler, gluten, mleko] (250ml), ryba w panierce [jaja, ryby, gluten] (100g), ziemniaki młode (150g), mizeria z jogurtem [mleko] (100g), kompot (250 ml)

*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: 568,3 kcal,

średnia zawartość: białka – 32,0 g, tłuszczu – 11,8 g, węglowodanów -87,0 g

