

Jadlospis 1-5.06.2026

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa brokułowa z ryżem, zabelana [seler, mleko](250 ml), makaron z sosem neapolitańskim i mozzarellą [gluten, jaja, mleko] (150g/100g/20g); kompot (250 ml)

B: 16,0g, T: 11,0 g, W: 91,0 g, kcal: 518

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa z kaszy kukurydzianej [seler](250ml), pieczone udko z kurczaka (100g), ziemniaki (140g), surówka z sałaty i pomidorków koktajlowych z jogurtem [mleko] (100g), kompot (250 ml)

B: 30,0g, T: 21,0 g, W: 68,0 g, kcal: 564

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** barszcz biały z ziemniakami, zabelany [seler, gluten, mleko](250 ml), ryż zapiekany z jabłkami i sosem waniliowym, z dodatkiem płatków migdałowych [mleko, jaja, orzechy](240g/15g), marchew (50g); kompot (250 ml)

B: 14,0g, T: 18,0 g, W: 85,0 g, kcal: 536

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem z cukinii z groszkiem ptysiowym [seler, gluten](250 ml/10g), kotlet wieprzowy mielony [gluten, jaja](100g), buraki na ciepło [mleko] (100g), ziemniaki (130g); kompot (250 ml)

B: 30,0g, T: 19,0 g, W: 74,0 g, kcal: 584

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** kapuśniak z ziemniakami [seler] (250ml), ryba w panierce (100g), ryż (150g), marchew glazurowana [mleko] (100g), kompot (250 ml)

B: 32,0g, T: 14,0 g, W: 71,0 g, kcal: 520

*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: 544,4 kcal,

średnia zawartość: białka – 24,4 g, tłuszczy – 16,6 g, węglowodanów -77,8 g

