Kuchnia Wiler

SZKOŁA
Litewska

Jadłospis 9.11 – 13.11.2026

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa a z makaronem [seler, gluten, jaja](250ml), dyniowe curry z czerwoną soczewicą i ciecierzycą, na mleczku kokosowym, z ryżem (270g);
  stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)
  B: 17g, T:13g, W: 92g , kcal: 520

WTOREK

- ✓ **Obiad:** krupnik z kus – kusem perłowym, zabielany [seler, mleko, gluten] (250ml),
  bitka drobiowa w sosie własnym [gluten](100g), ziemniaki (150g), fasolka szparagowa na parze (100g); kompot/ woda (250 ml)
  B: 32g, T: 19g, W: 75g , kcal: 605

ŚRODA – DZIEŃ WOLNY

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, zabielany [seler, gluten,mleko](250 ml), makaron pełnoziarnisty [gluten] (150g) z serem białym [mleko] (100g); stolik warzywny, kompot /woda (250 ml)
  B: 34g, T: 17 g, W: 90g , kcal: 637

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabielana [seler, mleko] (250ml), kotlecik ziemniaczany z dodatkiem dorsza [ryby, jaja, gluten] (100g), sos koperkowy [gluten] (30g), kasza gryczana (150g), surówka z marchewki i jabłka (100g); kompot/ woda (250 ml)
  B: 22g, T: 15 g, W: 91 g , kcal: 582

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 3g cukru/ 250 ml
*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym, z wykluczeniem smażenia
*zupy zabielane są pół na pół mlekiem i śmietaną
Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 586 kcal,
średnia zawartość: białka – 26g, tłuszczy – 16,g, węglowodanów: 87 g

