

Jadłospis 11-15.05.2026 (w dniach 11-13.05 egzaminy ósmoklasisty)

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z ryżem, zabilana [seler, mleko](250 ml), makaron z mielonym mięsem i warzywami (kukurydza, groszek, marchew) [gluten, jaja](140g/140g); kompot (250 ml)

WTOREK

- ✓ **Obiad:** krupnik z kaszą, zabilany [seler, mleko, gluten](250 ml), kotlet schabowy [gluten, jaja] (100g), młoda kapusta zasmażana z koperkiem [gluten] (100g), ziemniaki (140g); kompot (250 ml)

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** krem z dyni z grzankami razowymi [seler, gluten](250 ml/ 10g), pampuchy drożdżowe z dipem jogurtowo - truskawkowym [gluten, jaja, mleko](160g/60g); kompot (250 ml)

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem [seler, gluten, jaja](250ml), kotlecik drobiowy mielony z cukinią [gluten, jaja] (100g), kasza kuskus [gluten] (140g), buraki gotowane (100g); kompot (250 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z lanym ciastem, zabilana [seler, mleko, gluten, jaja](250 ml),
wariant I: paluszki rybne [jaja, ryby, gluten] (100g), ziemniaki (150g),
surówka z marchwi z jogurtem [mleko](100g); kompot (250 ml)

wariant II: racuchy z rabarborem z kleksem jogurtowym - wyrób własny [gluten, jaja, mleko](200g/20g), surówka z marchewki z jogurtem [mleko] (50g); kompot (250 ml)

*** wariant II możliwy do zamówienia tylko w piątek**

*kompot z czerwonej i czarnej porzeczki oraz śliwek, 3g cukru/ 250 ml

*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym, z wykluczeniem smażenia

*zupy zabilane są pół na pół mlekiem i śmietaną

Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 568,2 kcal,

średnia zawartość: białka – 29,6 g, tłuszczy – 13,2 g, węglowodanów: 85,8 g

