

Jadłospis 16-20.12.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa (250 ml), makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym z brokułami (150g/130g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z ziemniakami, zabelana (250 ml), ryż naturalny z dipem truskawkowo – jogurtowym z dodatkiem płatków migdałowych (180g/120g/20g), kompot (250 ml)

ALERGENY: mleko, seler, orzechy

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** krem z zielonych warzyw z grzankami razowymi (250 ml/20g), paluszki rybne (100g), ziemniaki (150g), surówka z kiszanej kapusty (100g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, seler, jaja, ryby

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z lanymi kluskami, zabelana (250 ml), zraziki wieprzowe w sosie koperkowym (100g/30g), kasza gryczana (150g), fasolka na parze (100g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** barszcz czerwony z ziemniakami (250ml), pierogi ruskie z cebulką – wyrób własny (200g/10g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler

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

*potrawy przygotowywane są w piecu konwekcyjno- parowym

Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 602,2 kcal,

średnia zawartość: białka – 25,6 g, tłuszczy – 19,4 g, węglowodanów: 86,2 g

