

Jadłospis 17-21.06.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabelana (250 ml), spaghetti bolognese (150g/130g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z makaronem, zabelana (250ml), kotlet schabowy (100g), młoda kapusta zasmażana (100g), ziemniaki młode (150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** barszcz czerwony z ziemniakami, zabelany (250 ml), domowa pizza Margherita (150g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z zacierką, zabelana (250 ml), gulasz drobiowy (120g), ogórek kiszony w słupkach (100g), kasza kuskus (150g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** krem z soczewicy z grzankami razowymi (250 ml/ 20g), paluszki rybne (100g), ziemniaki młode (150g), surówka z kiszonej kapusty (100g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, jaja, seler, ryby

*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: 645,2 kcal,

średnia zawartość: białka – 29,4 g, tłuszczy – 19 g, węglowodanów: 92 g

