

## Jadłospis 18-22.11.2024

### PONIEDZIAŁEK

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

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

### WTOREK

- ✓ **Obiad:** barszcz ukraiński, zabieleny (250 ml), naleśniki z serem i kleksem truskawkowym - wyrób własny (200g/30g), kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

### ŚRODA

- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem (250 ml), kotlecik z mozzarellą, kukurydzą i pieczarkami (100g), ziemniaki (150g), duszona marchewka z groszkiem (100g); kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

### CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem z białych warzyw z grzankami razowymi (250 ml/20g), gulasz wieprzowy z szynki (120g), ogórek kiszony w słupkach (100g), kasza gryczana (130g), kompot (200 ml)

**ALERGENY: gluten, seler**

### PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa z soczewicy z makaronem (250 ml), paluszki rybne (100g), ziemniaki (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: 614 kcal,

średnia zawartość: białka – 34 g, tłuszczy – 25 g, węglowodanów: 78,8 g

