

## Jadlospis 2-6.09.2024

### PONIEDZIAŁEK

### WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana (250 ml), spaghetti bolognese (150g/150g), kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, seler, jaja**

### ŚRODA

- ✓ **Obiad:** krem dyniowy z grzankami razowymi (250ml/20g), pierogi z serem z dodatkiem masełka i bułki tartej- wyrób własny (200g/10g), kompot (250 ml)

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

### CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z lanym ciastem, zabelana (250 ml), bitka drobiowa w sosie własnym (100g/20g), kasza kuskus (150g), surówka z kapusty czerwonej z marchewką (100g); kompot (250 ml)

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

### PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** krupnik zabelany (250ml), paluszki rybne (100g), ziemniaki (150g), surówka z marchwi i jabłka (100g); kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, 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: 624,25 kcal,

średnia zawartość: białka – 28,75 g, tłuszczu – 22 g, węglowodanów: 84 g

