

Jadłospis 22-26.04.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z ryżem, zabelana (250 ml), makaron farfalle z mięsem wieprzowym i warzywami (150g/150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem, zabelana (250ml), filet drobiowy w płatkach jaglanych (100g), ziemniaki (150g), marchew na ciepło (100g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** krem kalafiorowo – brokułowy z grzankami razowymi (250ml), pulpeciki wieprzowe w sosie śmietanowym (100g/20g), kasza pęczak (150g), surówka z buraków (100g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** barszcz ukraiński, zabelany (250 ml), makaron razowy z serem, z sosem waniliowym (180g/100g/50g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa z kaszy kukurydzianej (250ml), paluszki rybne (100g), surówka z kiszonej kapusty (100g), ziemniaki (150g); 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: 637,4 kcal,

średnia zawartość: białka – 31,2 g, tłuszczy – 18,8 g, węglowodanów 89,8 g

