

Jadłospis 24-28.03.2025

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z makaronem, zabieleną (250 ml), kurczak w sosie słodko kwaśnym z ryżem naturalnym (150g/150g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

WTOREK

- ✓ **Obiad:** bulion z lanym ciastem (250 ml), filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych (100g), ziemniaki (150g), gotowana marchewka (100g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** zupa fasolowa (250ml), makaron mieszany (razowy i pszenny) z serem i polewą jogurtowo - truskawkową (150g/100g/60g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem dyniowy z dodatkiem kurkumy z grzankami razowymi (250 ml/20g), gulasz wieprzowy (120g), kasza kuskus (150g), ogórek kiszony w słupekach (100g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, seler

PIĄTEK

- ✓ **Obiad I:** kapuśniak z ziemniakami (250ml), makaron penne z sosem marinara (150g/150g); kompot (250 ml)
- ✓ **Obiad II:** kapuśniak z ziemniakami (250ml), placuszki ziemniaczane z sosem pieczarkowym (180g/30g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, jaja, seler, ryby

*** wariant II możliwy do zamówienia tylko w piątek**

*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: 599,2 kcal,

średnia zawartość: białka – 36 g, tłuszczu – 16,8 g, węglowodanów: 80,4 g

