

Jadłospis 25-29.05.2026

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z makaronem, zabelana [seler, mleko, gluten, jaja](250 ml), paprykarz z indyka z kolorowymi paprykami [gluten](150g), kasza jęczmienna [gluten] (150g); kompot (250 ml)

WTOREK

- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ryżem, zabelana [seler, mleko](250 ml) kotlet mielony z udźca kurczaka [gluten, jaja] (100g), gotowana marchewka z groszkiem [gluten, mleko](100g), ziemniaki (140g); kompot (250 ml)

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** żurek z ziemniakami, zabelany [seler, gluten, mleko] (250 ml), makaron mieszany (razowy i pszenny) z serem i polewą jogurtowo - truskawkową [gluten, jaja, mleko](150g/80g/70g), kompot (250 ml)

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana z tymiankiem [seler](250 ml), gołąbki z młodą kapustą bez zawijania z sosem pomidorowym [gluten, jaja](230g/60g), brokuł na parze (50g), kompot (250 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa [seler, gluten] (250ml), wariant I:burgery warzywne z dorszem (kukurydza, marchew) z sosem cytrynowo - śmietanowym [jaja, ryby, gluten, mleko] (100g/20g), ziemniaki (150g), surówka z kiszonej kapusty (100g), kompot (250 ml)

wariant II: naleśniki z twarożkiem brzoskwiowym - wyrób własny [gluten, jaja, mleko](220g); kompot (250 ml)

*** 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, z wykluczeniem smażenia

*zupy zabelane są pół na pół mlekiem i śmietaną

Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 557,4 kcal,

średnia zawartość: białka – 27,2 g, tłuszczy – 17,4 g, węglowodanów: 77,6 g

