

Jadłospis 26-30.01.2026

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem, zabelana [seler, gluten, jaja, mleko](250 ml), kurczak w sosie słodko kwaśnym z ryżem naturalnym [gluten](160g/150g); kompot (250 ml)

WTOREK

- ✓ **Obiad:** bulion z lanymi kluskami [seler, gluten, jaja](250ml), sznycel drobiowy [gluten, jaja](100g), ziemniaki (150g), surówka z kapusty włoskiej, pora i ogórka z jogurtem [mleko] (100g); kompot (250 ml)

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** krem z soczewicy z grzankami razowymi [seler, gluten](250 ml/10g), pampuchy drożdżowe z dipem jogurtowo - truskawkowym [gluten, jaja, mleko](200g/60g), kompot (250 ml)

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** kapuśniak z ziemniakami [seler](250 ml), bitka wieprzowa w sosie własnym [gluten] (100g/30g), surówka z buraków (100g), kasza bulgur [gluten] (150g); kompot (250 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** krupnik z ziemniakami, zabelany [seler, gluten, mleko] (250ml), ryba w panierce [jaja, ryby, gluten] (100g), ziemniaki (160g), surówka z selera [mleko, seler] (100g), kompot (250 ml)
- ✓ **Obiad II:** krupnik z ziemniakami, zabelany [seler, gluten, mleko] (250ml), kotlecik jajeczny [jaja, gluten] (100g), ziemniaki (160g), surówka z selera [mleko, seler] (100g), 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: 596,8 kcal,

średnia zawartość: białka – 33,8 g, tłuszczy – 16,4 g, węglowodanów: 81,2 g

