

Jadłospis 26-30.05.2025

PONIEDZIAŁEK

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

WTOREK

- ✓ **Obiad:** krupnik zabelany [seler, gluten, mleko](250 ml), makaron z kurczakiem i pomidorowym pesto [gluten, jaja](150g/130g); kompot (250 ml)

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** krem z cukinii z grzankami razowymi [seler, gluten] (250ml/20g), naleśniki z „ruskie” z serem i ziemniakami – wyrób własny [gluten, jaja, mleko] (220g); kompot (250 ml)

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa [seler, gluten](250 ml), bryzol mielony ze schabu [gluten, jaja](100g), ziemniaki (150g), kapusta zasmażana [gluten](100g); kompot (250 ml)

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana, zabelana [seler, mleko](250ml), makaron z sosem śmietanowo- brokułowym z dodatkiem łososia [ryby, mleko, gluten, jaja](150g/120g/70g), kompot (250 ml)

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana, zabelana [seler, mleko](250ml), domowa pizza Margherita [gluten, mleko](150g); kompot (200 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

* zupy zabelane są pół na pół mlekiem i śmietaną

Średnia kaloryczność posiłków w szkole w ciągu obecnego tygodnia: 600,8 kcal,

średnia zawartość: białka – 32,0 g, tłuszczy – 17,6 g, węglowodanów: 82,2 g

