

**Jadłospis 31.03-4.04.2025****PONIEDZIAŁEK**

- ✓ **Obiad:** zupa kalafiorowa z makaronem, zabelana (250 ml), chili con carne z ryżem (fasolka czerwona, czarna i biała fasolka, pomidory, kukurydza, cebula, mięso wieprzowe)(300g); kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

**WTOREK**

- ✓ **Obiad:** zupa grysikowa (250 ml), udko z kurczaka w sosie własnym (100g/10g), ziemniaki (150g), sałatka z sałaty lodowej, ogórka i pomidora z sosem jogurtowym (100g/10g), kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler**

**ŚRODA**

- ✓ **Obiad:** zupa ogórkowa z ziemniakami, zabelana (250ml), racuchy z jabłkami z kleksem waniliowym (200g/20g); kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

**CZWARTEK**

- ✓ **Obiad:** krem ziemniaczano – porowy z grzankami razowymi (250ml/20g), klopsy wieprzowe w sosie pomidorowym (100g/30g), kasza bulgur (150g), bukiet warzyw na parze (100g); kompot (250 ml)

**ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja**

**PIĄTEK**

- ✓ **Obiad I:** zupa z soczewicy z makaronem (250ml), ryba w panierce (100g), ziemniaki (150g), surówka z czerwonej kapusty (100g), kompot (250 ml)

- ✓ **Obiad II:** zupa z soczewicy z makaronem (250ml), pierogi ruskie – wyrób własny (200g), 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: 597,8 kcal,

średnia zawartość: białka – 30,0 g, tłuszczy – 17,0 g, węglowodanów: 84,8 g

