

## Jadłospis 6-10.05.2024

### PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa jarzynowa z ryżem, zabelana (250 ml), makaron z sosem neapolitańskim i mozzarellą (180g/120g/30g); kompot (250 ml)

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

### WTOREK

- ✓ **Obiad:** krem z dyni z dodatkiem mleka kokosowego, z grzankami razowymi (250ml), filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych (100g), ziemniaki (150g), surówka colesław (100g); kompot (250 ml)

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

### ŚRODA

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana, zabelana (250 ml), pampuchy drożdżowe z dipem jogurtowo - truskawkowym (180g/60g), kompot (250 ml)

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

### CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** rosół z makaronem (250 ml), kotlecik mielony (100g), kasza gryczana (150g), buraki na ciepło (100g), kompot (250 ml)

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

### PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa koperkowa z ryżem, zabelana (250ml), ryba w panierce (100g), surówka z kiszanej kapusty (100g), ziemniaki (150g); kompot (250 ml)

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

\*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: 640,6 kcal,

średnia zawartość: białka – 30,8 g, tłuszczu – 17 g, węglowodanów 89,2 g

