

Jadłospis 9-13.12.2024

PONIEDZIAŁEK

- ✓ **Obiad:** zupa brokułowa z ryżem, zabieleną (250 ml), spaghetti neapolitańskie z tartą mozzarellą (160g/100g/20g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

WTOREK

- ✓ **Obiad:** rosół z lanymi kluskami (250 ml), filet drobiowy mielony z otrębami (100g), ziemniaki (150g), surówka z marchwi z jogurtem (100g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

ŚRODA

- ✓ **Obiad:** zupa ziemniaczana (250 ml), makaron mieszany (razowy i pszenny) z serem i polewą jogurtowo - truskawkową (160g/100g/60g); kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, mleko, seler, jaja

CZWARTEK

- ✓ **Obiad:** krem z dyni z grzankami razowymi (250ml/ 20g), łazanki z mięsem i kapustą (250g), kompot (250 ml)

ALERGENY: gluten, seler, jaja

PIĄTEK

- ✓ **Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem, zabieleną (250ml), warzywne burgery z dodatkiem dorsza z sosem cytrynowym (100g/20g), kasza kuskus (150g), surówka colesław (100g), 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: 610,4 kcal,

średnia zawartość: białka – 29,8 g, tłuszczy – 19,4 g, węglowodanów: 82,8 g

