

Jadłospis (10 – dniowy) Szkoła od 14.04.2025- 05.05.2025

	Poniedziałek 14.04.2025 ilość por.....	Wtorek 15.04.2025 ilość por.....	Środa 16.04.2025 ilość por.....	Środa 23.04.2025 ilość por.....	Czwartek 24.04.2025 ilość por.....	Piątek 25.04.2025 ilość por.....	Poniedziałek 28.04.2025 ilość por.....	Wtorek 29.04.2025 ilość por.....	Środa 30.04.2025 ilość por.....	Poniedziałek 05.05.2025 ilość por.....
OBIAD	Zupa kapuśniak na mięsie drobiowym z ziemniakami – 300ml Jogurt owocowy- 115g	Klopsiki gotowane z indyka w białym sosie 100g, ziemniaki 100g, surówka z marchewki 60g	Zupa jarzynowa na mięsie wieprzowym 300ml, pieczywo graham 50g	Gulasz z szynki – 120g - kluseczki ziemniaczane – 100g - surówka- 80g	Ryż zapiekany z masłem i cynamonem 250g	Kotlet rybno – jajeczny 100g, ziemniaki 100g, surówka 80g	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml, pieczywo graham 40g	Kotlet drobiowy panierowany 100g, puree ziemniaczane 100g, warzywa gotowane 60g	Zupa ogórkowa z warzywami 250ml, jogurt owocowy 115g	Racuszki drożdżowe z jabłkiem, dżem 180g
Składniki pokarmowe	Energia - 710 kcal Białko-22g Tłuszcze-20g Węglowodany-44g	Energia – 670kcal, białko - 28g, tłuszcze - 16g Węglowodany- 43g	Energia - 660 kcal Białko-29g Tłuszcze-18g Węglowodany -44g	Energia- 685 kcal Białko-23g Tłuszcze-13g Węglowodany -41g	Energia - 660 kcal Białko-24g Tłuszcze-22g Węglowodany-43g	Energia - 730 kcal Białko-25g Tłuszcze-22g Węglowodany-45g	Energia - 655 kcal Białko-18g Tłuszcze-16g Węglowodany-39g	Energia - 715kcal Białko-24g Tłuszcze-21g Węglowodany -39g	Energia - 665kcal Białko-24g Tłuszcze-21g Węglowodany -39g	Energia - 650 kcal Białko-24g Tłuszcze23g Węglowodany-46g
Produkty alergeny	Groch, seler, mąka	Mąka, masło, seler, jajka	Seler, soja, gluten	Mąka, jajka, gluten, seler	Jajka, mąka, masło,	mąka, śmietanka, soja, gluten	Mąka, gluten, soja śmietanka	mąka, soja, seler, gluten,śmietanka	mąka, soja, jajka, śmietanka	Mąka, laktoza, jajka

Do smażenia potraw używamy oleju rzepakowego.

OPLATY ZA MIESIĄC

MAJ/2025:

**OBIAD : (17 dni x 11,50 zł)
195,5zł**

Zalecane całodzienne normy:

Energia – 650-750 kcal

Białko – 5-15% energii

Tłuszcze – 30-35% energii

Węglowodany – 50-65% energii

Firma cateringowa zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie