

Obiady 23-27.04.2018

Poniedziałek					
menu	energia		białko		alergeny
	LO	SP	LO	SP	
zupa jarzynowa	87	72	2,1	1,7	1,3,5,6,7,9,10,11,12
pieczeń z szynki	380	285	41,2	30,9	1,3,5,6,7,9,10,11
kasza jęczmienna	334	250	8,4	6,3	1,9,
ziemniaki z natką pietruszki	204	163	4,8	3,8	
marchewka gotowana	65		2		1,7
sok jabłkowy	9		0,1		
mus owocowy	60		0,5		
razem:	875	681	53,8	41	zestaw z kaszą
	745	594	50,2	38,5	zestaw z ziemniakami
Wtorek					
rosół z makaronem nitki	96	80	5,3	4,4	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
udko pieczone	342	205	36,4	21,8	1,3,5,6,7,9,10,11
ryż biały	351	263	9	6,8	
ziemniaki z koperkiem	204	163	4,8	3,8	
surówka z kapusty czerwonej	66		1,5		9,3,10
kompot porzeczkowy	18		0,1		
razem:	873	632	52,3	34,6	zestaw z ryżem
	726	532	48,1	31,6	zestaw z ziemniakami
Środa					
zupa gulaszowa	114	76	4,9	7,3	4,5,6,7,8,9,10,11,12,1,3
ryż z jabłkami	750	600	12	9,6	1,3,5,6,7,8,9,10,11,12
kompot truskawkowy	20		0,1		
razem:	884	696	19,4	14,6	
Czwartek					
cebulowa z makaronem	120	100	4	3,4	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
pieś pieczona	257	194	43	32	1,3,5,6,9,10,11
sos ziołowy	54		0,9		1,3,5,6,7,9,10,11
kasza kuskus	376	282	13	9,8	1
brokuły, fasolka szparagowa	24		2,7		
woda w butelce	0		0		
razem:	831	654	63,6	48,8	
Piątek					
krem z marchwi	118	99	3,9	3,2	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
jajko sadzone	368	245	21	14	3
ziemniaki	204	163	4,8	3,8	
kasza gryczana	336	252	12,6	9,5	
surówka z kiszonych ogórków	69		1,5		1,3,5,6,7,9,10,11
kompot truskawkowy	20		0,1		
razem:	779	596	31,3	22,6	zestaw z ziemniakami
	911	685	39,1	28,3	zestaw z kaszą

(jadłospis może ulec zmianie)