

Obiady 11-15.02.2019

Poniedziałek					
menu	energia		białko		alergeny
	LO	SP	LO	SP	
Zupa ogórkowa	91	77	2,4	2	1,3,5,6,7,9,10,11,12
Spagetti po bolońsku	670	536	34	27,2	1,3,5,6,7,9,10,11
Brokuły parowane	36		4,1		
Woda z cytryną	10		0,1		
razem:	807	658	40,5	33,3	
Wtorek					
Zupa ziemniaczana	113	94	2,6	2,2	1,3,5,6,7,9,10,11,12
Pyzy drożdżowe	498	374	1,8	0,9	1,3,7
kurczak w sosie pieczarkowym	134	67	25,6	21,7	1,3,5,6,7,9,10,11
Surówka z kapusty pekińskiej	69		1,7		1,3,5,6,7,9,10,11
Kompot truskawkowy	20		0,1		
razem:	834	624	31,1	26,6	
Środa					
Barszcz czerwony zabieleny	84	70	5,6	4,7	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
Pierogi ruskie z cebulką	654	436	19,6	13,1	1,3,7,6,9,10,11
Surówka z kapusty i pora	99		2,25		9,3,10
herbata miętowa	0		0		
razem:	837	605	27,5	20,1	
Czwartek					
Zupa szpinakowa z jajkiem	94	78	2,9	2,4	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
Karkówka pieczona	352	235	28,2	18,8	1,3,5,6,7,9,10,11
Ziemniaki z koperkiem	204	163	4,8	3,8	
Kasza jęczmienna	334	250	8,4	6,3	1,9
Surówka z czerwonej kapusty	99		1,5		
Sok jabłkowy naturalny	9		0,1		
razem:	888	671	41,1	29,1	zestaw z kaszą
	758	584	37,5	26,6	zestaw z ziemniakami
Piątek					
Zupa jarzynowa	87	72	2,1	1,7	1,3,5,6,7,9,10,11,12
Makaron z twarogiem i sosem truskawkowym	711	592	31,3	26,1	7,3,1
sok jabłkowy naturalny	9		0,1		
razem:	807	673	33,5	27,9	

(jadłospis może ulec zmianie)