

Obiady 18-22.06.2018

menu	energia		białko		alergeny
	LO	SP	LO	SP	
Poniedziałek					
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
ogórki zielone z koperkiem	36		4,1		
Woda z cytryną	10		0,1		
razem:	807	658	40,5	33,3	
Wtorek					
Zupa ziemniaczana	78	63	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
Kompot porzeczkowy	18		0,1		
razem:	807	673	33,5	27,9	
Środa					
Barszcz czerwony zabieleny	84	70	5,6	4,7	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
Bitki schabowe z cebulą	410	307	41,3	31	1,3,5,6,7,9,10,11
Ziemniaki z koperkiem	204	163	4,8	3,8	
Surówka z kapusty i pora	99		2,25		9,3,10
herbata miętowa	0		0		
razem:	797	639	54,0	41,8	
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 gulaszowa	228	152	9,8	7,3	4,5,6,7,8,9,10,11,12,1,3
bułka pszenna	218	218	7,1	7,1	1,3,7,8,11
Drożdżówka	296	296	7,8	7,8	1,3,7,8,11,12
Woda	0	0	0	0	
razem:	742	666	24,7	22,2	

(jadłospis może ulec zmianie)