

Obiady 19-23.10.2020

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					
Grochówka	144	120	7,1	5,9	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
Kaszotto	550	366	13,7	9,1	1,3,6,7,9,10,11
pomidory z cebulą	69		1,7		1,3,5,6,7,9,10,11
Kompot czarna porzeczka	20		0,1		
razem:	783	575	22,6	16,8	
Środa					
Zupa cebulowa z makaronem	120	100	4	3,4	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
Pierś z kurczaka pieczona	257	194	43	32	1,3,5,6,7,9,10,11
Sos ziołowy	54		0,9		1,3,5,6,7,9,10,11
Ziemniaki z koperkiem	204	163	4,8	3,8	
Kasza kuskus	376	282	13	9,8	1
surówka z czerwonej kapusty	24		2,7		7
Woda w butelce	0		0		
razem:	831	654	63,6	48,8	zestaw z kaszą
	659	535	55,4	42,8	zestaw z ziemniakami
Czwartek					
zupa dyniowa	114	76	4,9	7,3	4,5,6,7,8,9,10,11,12,1,3
Makaron Carbonara	750	600	12	9,6	1,3,5,6,7,8,9,10,11,12
surówka z kiszonych ogórków	69		1,5		1,3,5,6,7,9,10,11
kompot truskawkowy	20		0,1		
razem:	884	696	19,4	14,6	
Piątek					
Zupa kalafiorowa	87	72	2,1	1,7	1,3,5,6,7,9,10,11,12
Pierogi ruskie z cebulą	654	545	19,5	16,3	1,3,4,6,7,10,11
surówka z kpekińskiej kapusty	92		2,3		1,3,5,6,7,9,10,11
woda z cytryna	20		0,1		
razem:	874	747	24,7	21,1	

(jadłospis może ulec zmianie)