

Obiady 1-5.03.2021

Poniedziałek					
menu	energia		białko		alergeny
	LO	SP	LO	SP	
Zupa ogórkowa	113	94	2,6	2,2	1,3,5,6,7,9,10,11,12
Kasza jaglana	498	374	1,8	0,9	1,3,7
indyk w sosie pieczarkowym	134	67	25,6	21,7	1,3,5,6,7,9,10,11
surówka z czerwonej kapusty	69		1,7		1,3,5,6,7,9,10,11
Kompot truskawkowy	20		0,1		
razem:	834	624	31,1	26,6	
Wtorek					
Zupa pomidorowa z makaronem	80	67	0,6	0,5	1,3,4,5,6,7,9,10,11,12
Udka kurczaka pieczone	274	205	29,1	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	
Marchewka z ananase	99		2,3		9,3,10
Sok jabłkowy	9		0,1		
razem:	813	643	41,1	31,5	zestaw z ryżem
	666	543	36,9	28,5	zestaw z ziemniakami
Środa					
Żurek z jajkiem	78	63	2,1	1,7	1,3,5,6,7,9,10,11,12
Makaron Carbonara	750	600	12	9,6	1,3,5,6,7,8,9,10,11,12
pomidory z cebulą	30		0		
herbata owocowa	20		0,1		
razem:	878	663	14,2	11,4	
Czwartek					
zupa krem z zielonego groszku	114	95	3	2,5	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
karkówka pieczona z cebulą	368	245	21	14	3
Ziemniaki	204	163	4,8	3,8	
Kasza jęczmienna	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:	907	681	38,2	27,6	zestaw z kaszą
	775	592	30,4	21,9	zestaw z ziemniakami
Piątek					
Grochówka	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)