

Obiady 20-24.03.2023r.

Poniedziałek					
Menu	energia		białko		Alergeny
	LO	SP	LO	SP	
Kapuśniak	90	75	2,2	1,9	1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12
Filet z kurczaka pieczony	254,6	187,2	36,5	26,8	1,3,5,6,7,9,10,11
Sos ziołowy	54		0,9		1,3,5,6,7,9,10,11
Ryż brązowy	351	263	9	6,8	
Surówka z marchewki	83		1,2		3,5,8,9,10,11
Woda z cytryną	-		-		
Razem:	740,3	593,7	46	34,7	
Wtorek					
Zupa krem z brokuła	93	77	2,2	1,8	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
Kluski śląskie	334	223	3,2	2,1	1
Kasza gryczana	336	252	12,6	9,5	
Surówka z czerwonej kapusty	115		1		
Sok jabłkowy	9		0,1		
Razem:	931	709	47,7	35,9	Zestaw z kluskami
	933	738	57,1	43,3	Zestaw z kaszą
Środa					
Zupa z soczewicy	144	120	7,1	5,9	1,3,5,6,7,8,9,10,11,12
Łazanki	772,5	515	29,2	20	1,3,5,6,7,9,10,11
Banan	97		1		
Woda z cytryną	-		-		
Razem:	1013,5	732	37,3	26,9	
Czwartek					
Zupa wiosenna	82,8	55,2	1,8	1,2	1,3,5,6,7,8,9,10,11,12
Kotlety mielone	377	283	34,5	25,9	1,3,5,6,7,9,10,11
Ziemniaki	284	189	6,8	4,5	7
Kasza jęczmienna	346	260	10,5	7,9	1
Buraczki z cebulką	99		2,2		
Herbata owocowa	8,1		-		
Razem:	850,9	634,3	45,3	33,8	Zestaw z ziemniakami
	912,9	705,3	49	37,2	Zestaw z kaszą
Piątek					
Rosół	96	64	5,3	4,4	1,3,5,6,7,8,9,10,11,12
Ryba po grecku	317	254	37	29,6	1,3,4,5,6,7,9,10,11
Puree ziemniaczane	284	189	6,8	4,5	7
Surówka z kapusty kiszonej	64,8		1		10,11,12
Kompot wielowocowy	48,7		0,1		
Razem:	910,5	620,5	50,2	39,6	

(jadłospis może ulec zmianie)