

Obiady 04-08.03.2024r.

Poniedziałek					
Menu	energia		białko		Alergeny
	LO	SP	LO	SP	
Krem z cukinii ze startym serem	263	175,5	4,3	2,9	1,3,5,7,9,10,11
Pulpety w sosie pomidorowym	333	222	27,7	18,5	
Ziemniaki z koperkiem	284	189	6,8	4,5	7
Kasza bulgur	314	230,5	9,4	6,9	1
Surówka z pora	27		1,5		1,3,5,6,7,9,10,11
Kompot wieloowocowy	48,7		1		
<b>RAZEM:</b>	955,7	662,2	41,3	28,4	<b>Wersja z ziemniakami</b>
	985,7	703,7	38,7	30,8	<b>Wersja z kaszą gryczaną</b>
Wtorek					
Zupa wiosenna	82,8	55,2	1,8	1,2	1,3,5,6,7,8,9,10,11,12
Gulasz wieprzowy	380	285	41,2	30,9	1,3,5,6,7,9,10,11
Kluski śląskie	334	223	3,2	2,1	1
Surówka z buraczków	99		2,2		
Kompot malinowy	48,7		1		
<b>RAZEM:</b>	944,5	710,9	49,4	37,4	
Środa					
Zupa cebulowa	80	67	0,6	0,5	1,3,4,5,6,7,9,10,11,12
Pieczeń z indyka z sosem pieczarkowym	282	188	25,6	21,7	1,3,5,6,7,9,10,11
Kasza gryczana	336	252	12,6	9,5	
Ziemniaki z koperkiem	284	189	6,8	4,5	7
Marchewka mini z masłem i sezamem	99		1,5		7
Sok pomarańczowy	8,8		0,1		
<b>RAZEM:</b>	805,8	614,8	40,4	33,3	<b>Wersja z kaszą</b>
	753,8	551,8	34,6	28,3	<b>Wersja z ziemniakami</b>
Czwartek					
Żurek	81	68	2,6	2,2	1,3,5,6,7,9,10,11,12
Spaghetti bolognese	804	536	40,8	27,2	1,3,5,6,7,9,10,11
Brokuły na parze	36		4,1		
Kompot jeżynowy	48,7		1		
<b>RAZEM:</b>	969,7	688,7	48,5	34,5	
Piątek					
Zupa krupnik	87	72	2,1	1,7	1,3,5,6,7,9,10,11,12
Ryż z sosem owocowo-jogurtowym	402		17		
Banan	116		1		
Woda z cytryną	-		-		
<b>RAZEM:</b>	605	590	20,1	19,7	

(jadłospis może ulec zmianie)