

# OBOWIAZUJE OD 23.11 DO 27.11.15

## Poniedziałek 23.11

<b>Lp</b>	<b>Zestaw obiadowy</b>	<b>Wielkość porcji</b>	<b>Wartość kaloryczna</b>
1	Spaghetti z sosem mięsnym	240g	500
2	Herbata z cytryną słodzona miodem, pomarańcza	200ml	82
<b>Razem</b>			<b>582</b>

## Wtorek 24.11

<b>Lp</b>	<b>Zestaw obiadowy</b>	<b>Wielkość porcji</b>	<b>Wartość kaloryczna</b>
1	Karczek pieczony wieprzowy	90g	322
2	Ryż brązowy	100g	232
3	Ogórek kiszony	70g	9
4	Herbata z cytryną słodzona miodem, jogurt naturalny	200ml	50
<b>Razem</b>			<b>613</b>

## Środa 25.11

<b>Lp</b>	<b>Zestaw obiadowy</b>	<b>Wielkość porcji</b>	<b>Wartość kaloryczna</b>
1	Fasolka po bretońsku	250g	363
2	Chleb graham	70g	158
3	Herbata z cytryną słodzona miodem, banan	200ml	116
<b>Razem</b>			<b>637</b>

## Czwartek 26.11

<b>Lp</b>	<b>Zestaw obiadowy</b>	<b>Wielkość porcji</b>	<b>Wartość kaloryczna</b>
1	Kotlet z piersi panierowany smażony	110g	442
2	Ziemniaki	150g	128
3	Surówka z rzodkwi ze śmietaną	70g	55
4	Woda z cytryną, mandarynka	200ml	70
<b>Razem</b>			<b>695</b>

## Piątek 27.11

<b>Lp</b>	<b>Zestaw obiadowy</b>	<b>Wielkość porcji</b>	<b>Wartość kaloryczna</b>
1	Ryż z musem truskawkowym z jogurtem	250g	350
2	Herbata z cytryną słodzona miodem	200ml	26
3	Grejfrut czerwony	260g	78
<b>Razem</b>			<b>454</b>