

OBOWIĄZUJE OD 18.01 DO 22.01.16**Poniedziałek 18.01**

Lp	Zestaw obiadowy	Wielkość porcji	Wartość kaloryczna
1	Żurek z jajkiem zabieleny mlekiem	250g	187
2	Racuchy z bananem	2szt	487
3	Woda z cytryną ,jogurt naturalny	200ml	
RAZEM			674

Wtorek 19.01

Lp	Zestaw obiadowy	Wielkość porcji	Wartość kaloryczna
1	Rosół z makaronem	250g	155
2	Podudzia z kurczaka pieczone	1szt	316
3	Ziemniaki	150g	128
4	Mizeria z jogurtem	90g	29
5	Herbata z cytryną słodzona miodem	200ml	26
RAZEM			654

Środa 20.01

Lp	Zestaw obiadowy	Wielkość porcji	Wartość kaloryczna
1	Zupa ogórkowa z ryżem zabieleną mlekiem	250g	101
2	Kotlet z piersi z kurczaka panierowany smażony	110g	242
3	Kasza gryczana	100g	180
4	Buraki zasmażane	90g	101
5	Woda mineralna	200ml	
RAZEM			624

Czwartek 21.01

Lp	Zestaw obiadowy	Wielkość porcji	Wartość kaloryczna
1	Zupa brokułowa z mianą zabieleną mlekiem	250g	110
2	Pulpety w sosie pomidorowym	150g	200
3	Ryż	100g	180
4	Surówka z selera z żurawiną	90g	101
5	Herbata z cytryną słodzona miodem	200ml	26
RAZEM			617

Piątek 22.01

Lp	Zestaw obiadowy	Wielkość porcji	Wartość kaloryczna
1	Krupnik z kaszy jaglanej	250g	106
2	Kostka z łososia pieczona w jarzynach	90g	261
3	Ziemniaki	150g	128
4	Woda mineralna	200ml	
RAZEM			495