

JADŁOSPIS SZKOŁA PODSTAWOWA NR 5 20.11.2017 – 24.11.2017

L.p.	Dzień tygodnia	Obiady	Ilość w gramach
1	Poniedziałek	Rosół z makaronem (GLU, SEL,) Ziemniaki z zieleńią Nuggetsy z kurczaka (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka Owoc	350 250 2szt 100 1 szt 580 kcal
2	Wtorek	Barszcz czerwony z ziemniakami (SEL) Krokiet z kapustą (GLU, BIA, JAJ) Owoc	350 1 szt. 1 szt 590 kcal
3	Środa	Zupa jarzynowa (GLU, SEL) Ziemniaki Kurczak po wiedeńsku Sos pieczeniowy (GLU) Marchewka z groszkiem Owoc	350 250 1 szt 50 100 1 szt 595 kcal
4	Czwartek	Kapuśniak z młodej kapusty (SEL) Makaron z twarogiem i sosem owocowym (BIA, GLU) Owoc	350 300 1 szt 555 kcal
5	Piątek	Zupa ziemniaczana (GLU, SEL, BIA) Ziemniaki Ryba po grecku (JAJ, GLU, RYB, SEL) Owoc	350 250 1 szt/100 1 szt 670 kcal