

### JADŁOSPIS SZKOŁA SP 5 16.10.2017 – 20.10.2017

| L.p. | Dzień tygodnia | Obiady  | Ilość w gramach                                   |
|------|----------------|---|---|
| 1    | Poniedziałek   | Rosół z makaronem (GLU, SEL, )<br>Ziemniaki z zieloną<br>Nugetsy z kurczaka (GLU, JAJ)<br>Surówka z kapusty pekińskiej<br>Owoc  | 350<br>250<br>100<br>100<br>1 szt<br><br>572 kcal |
| 2    | Wtorek         | Żurek z kielbasą (GLU, JAJ, SOJ, GOR)<br>Naleśniki z dżemem (GLU, JAJ, BIA)<br>Owoc   | 350<br>3 szt<br>1szt<br><br>580 kcal              |
| 3    | Środa          | Krupnik (GLU, SEL, GOR)<br>Ziemniaki z zieloną<br>Pulpet w sosie koperkowym (GLU, JAJ)<br>Surówka wielowarzywna<br>Owoc         | 350<br>250<br>100<br>100<br>1szt<br><br>588 kcal  |
| 4    | Czwartek       | Zupa ogórkowa (GLU, SEL, BIA)<br>Zapiekany ryż z musm jabłkowym i sosem budyniowym (GLU, BIA)<br>Owoc                           | 350<br>220.<br>1szt<br><br>577 kcal               |
| 5    | Piątek         | Zupa pomidorowa z makaronem ( GLU, BIA, SEL)<br>Ziemniaki<br>Ryba smażona (GLU, RYB, JAJ)<br>Surówka z kapusty kiszanej<br>Owoc | 350<br>250<br>100<br>100<br>1szt<br><br>560 kcal  |