

SZKOŁA SPECTO

GRAMATURY DAŃ

ZUPA 350 ml

ZESTAW DRUGIE DANIE MIĘSNE

- MIĘSO 100 G

- ZIEMNIAKI 200 G

- SURÓWKA 100 G

DANIE WEGETARIAŃSKIE/MĄCZNE 300 G

KOMPOT 200 ML

PONIEDZIAŁEK 16 WRZEŚNIA

ZUPA	Krem z brokuła klasyczny
ZESTAW OBIADOWY	Klopsiki z sosem pomidorowym 150g (GLU,PSZ, JAJ, MLE) Kasza pęczak 200g (GLU) Surówka z białej rzepy i jabłka 100g Kompot (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) Jabłko 1 szt

WTOREK 17 WRZEŚNIA

ZUPA	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 350g (SEL, MLE)
ZESTAW OBIADOWY	Potrąwka z kurczaka z marchewką 150g (MLE, SEL) Ryż biały 200g Kompot (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) Banan 1 szt

ŚRODA 18 WRZEŚNIA

ZUPA	Zupa warzywna z makaronem 350g (GLU, PSZ, MLE, SEL)
ZESTAW OBIADOWY	Gołąbki z sosem pieczarkowym 2 szt Surówka letnia 100g Kompot (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) Gruszka 1 szt

CZWARTEK 19 WRZEŚNIA

ZUPA	Zupa kalafiorowa 350g (MLE, SEL)
ZESTAW OBIADOWY	Filet z kurczaka pieczony 80g Ziemniaki 200g Surówka z kiszanej kapusty 100g Kompot (aronia, truskawka, śliwka, jabłko)b/c Kiwi 1 szt

PIĄTEK 20 WRZEŚNIA

ZUPA	Zupa kapuśniak z kwaśnej kapusty 350g (SEL)
ZESTAW OBIADOWY	Dietetyczna fasolka po bretońsku 150g Ziemniaki 200g Kompot (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) Manadrynka 1 szt

PONIEDZIAŁEK 23 WRZEŚNIA

ZUPA	Zupa pomidorowa z makaronem 350g (GLU, MLE, SEL)
ZESTAW OBIADOWY	Makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym 300g (GLU, PSZ, MLE) Kompot (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) Nektarynka 1 szt

WTOREK 24 WRZEŚNIA

ZUPA	Zupa cukiniowa z kaszą jaglaną 350g (MLE, SEL)
ZESTAW OBIADOWY	Kotlet mielony 90g (GLU, PSZ, JAJ) Ziemniaki 200g Mizeria 100g (MLE) Kompot (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) Gruszka 1 szt

ŚRODA 25 WRZEŚNIA

ZUPA	Zupa ryżowa
ZESTAW OBIADOWY	Pierogi ruskie z jogurtem naturalnym 5szt/60ml Kompot (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) Brzoskwinia 1 szt

CZWARTEK 26 WRZEŚNIA

ZUPA	Krem marchewkowy z grzankami
ZESTAW OBIADOWY	Duszony schab w sosie jasnym (GLU, PSZ, MLE) 80g Ziemniaki pieczone 200g Surówka z buraczków 100g Kompot (aronia, truskawka, śliwka, jabłko) Banan 1 szt

PIĄTEK 27 WRZEŚNIA

ZUPA	Rosół z makaronem i pietruszką
ZESTAW OBIADOWY	Kopytka z sosem pieczarkowym i surówką z kapusty pekińskiej

PONIEDZIAŁEK 30 WRZEŚNIA

ZUPA

Zupa fasolowa 350g (7, 9)

ZESTAW OBIADOWY

Kotlet z piersi kurczaka w sezamie 90g (1,3,11)

Ziemniaki 200g

Buraczki na ciepło 100g

Winogrona 100 gr.