

OBIADY DLA KLAS SPORTOWYCH

OD 5.09 DO 13.09.2019



CZWARTEK 5.09

Udka z kurczaka gotowane (180 g), ryż paraboliczny (100 g), groszek z marchewką (100 g), woda z cytryną (200 ml)

PIĄTEK 6.09

Łosoś soute (100 g), makaron pełnoziarnisty (150 g), kalafior (70 g), brokuły (70 g), woda z cytryną (200 ml)

PONIEDZIAŁEK 9.09

Zupa pomidorowa z ryżem (400 ml), kotlet z piersi kurczaka (120 g), ziemniaki (150 g), kasza gryczana (100 g), groszek zielony (150 g), woda z cytryną (200 ml)

WTOREK 10.09

Krupnik na podrobach (400 ml), pieczeń wieprzowa grillowana (120 g), ryż brązowy (100 g), makaron (100 g), surówka z warzyw mieszanych (120 g), woda z cytryną (200 ml)

ŚRODA 11.09

Gulasz drobiowo-warzywny (150 g), kluski gnocchi (150 g), ogórek małosolny (100 g), woda z cytryną (200 ml)

CZWARTEK 12.09

Pierś z indyka (120 g), makaron razowy (100 g), kasza gryczana (100 g), sałatka z buraczków (120 g), woda z cytryną (200 ml)

PIĄTEK 13.09

Filet z dorsza atlantyckiego (150 g), ziemniaki (150 g), surówka z ogórka kiszzonego, marchewki i kukurydzy (120 g), woda z cytryną (200 ml)