

Menu szkolne 5 Radwanowice

Poniedziałek Filet z kurczaka panierowany , Ziemniaki z koperkiem , Surówka z białej kapusty	Filet z kurczaka 100g Mąka 2g Bułka tarta 6g Jajka 6g Olej rzepakowy 5g Sól pieprz do smaku Ziemniaki 150g Marchew 30g Biała kapusta 60g Jabłko 30g Cytryna, cukier do smaku	Wartość energetyczna Razem 339,8 kcal
Wtorek Lazania	Makaron z mąki pszennej HORECA 100g Mięso drobiowe udz. 50g Mięso wieprzowe top. 50g Olej słonecznikowy 1g Koncentrat pomidorowy 2g Zioła prowansalskie ,tymianek, oregano ,sól , pieprz do smaku	Wartość energetyczna Razem 542 kcal
Środa Paluszki rybne, ziemniaki z koperkiem ,sałata z kapusty kiszzonej	Paluszki rybne 100g Olej 3g Ziemniaki 150g Kapusta kiszona 80g Marchewka 30g Cebula 10g Pietruszka natka 3g Olej 6g Sól, pieprz, cytryna, czosnek, cukier wg uznania	Wartość energetyczna Razem 363,5 kcal
Czwartek Rolada z kurczaka w sosie śmietanowym ze szpinakiem, kluski śląskie ,surówka z marchewki	Pierś z kurczaka 100g Olej roślinny 3g Szpinak 20g Mąka pszenna 3g Śmietana 18% 10g Kluski śląskie 100g Marchewka 80g Jabłko 20g Kwasek cytryn , cukier do smaku	Wartość energetyczna Razem 357 kcal
Piątek Pierogi leniwe z masłem	Mąka pszenna 80g Mąka ziemniaczana 20g Jajka 15g Masło 10g Ziemniaki 30g	Wartość energetyczna Razem 339,7 kcal

Alergeny (gluten ,mleko ,jaja ,seler) oznaczono tłustym drukiem!