

Menu szkolne 4 Radwanowice

<p><b>Poniedziałek</b></p> <p>Półdzwiczki z kurczaka ,                      Ziemniaki z koperkiem ,                      Surówka z marchewki</p>	<p>Filet z kurczaka 100g  <b>Mąka 2g</b>  <b>Bułka tarta 6g</b>  <b>Jajka 6g</b>                      Olej rzepakowy 5g                      Sól pieprz do smaku                      Ziemniaki 150g                      Marchew 100g                      Jabłka 30g                      Cytryna, cukier do smaku</p>	<p>Wartość energetyczna                      Razem 340,3 kcal</p>
<p><b>Wtorek</b></p> <p>Potrąka wieprzowa z ryżem i                      jarzynami</p>	<p>Mięso wieprzowe z szynki 100g  <b>Mąka pszenna 10g</b>                      Cebula 10g  <b>Śmietana 18% 20g</b>                      Sól pieprz do smaku                      Ryż 100g                      Warzywa 100g                      cebula 5 g                      olej 5 g                      sól pieprz cukier cytryna do smaku</p>	<p>Wartość energetyczna                      Razem 340 kcal</p>
<p><b>Środa</b></p> <p>Kotlet soute , ziemniaki z                      koperkiem , surówka z białej                      kapusty</p>	<p>Schab bez kości 100g  <b>Jajka 6g</b>  <b>Mąka pszenna 30g</b>                      Olej rzepakowy 50g                      Sól pieprz w/g.uzn. do smaku                      Ziemniaki 150g                      Biała kapusta 80g                      Jabłko 20g                      Marchewka 20g                      Cebula 10g                      Cytryna cukier wg uznania</p>	<p>Wartość energetyczna                      Razem 500 kcal</p>
<p><b>Czwartek</b></p> <p>Podudzie z kurczaka, ziemniaki,                      sałatka pekińska</p>	<p>Podudzie z kurczaka 120g                      Olej 3g                      Sól pieprz do smaku                      Ziemniaki 100g                      Sałata pekińska 60g                      Ogórki 15g                      Kukurydza/fasolka 10g                      Olej słonecznikowy 6g</p>	<p>Wartość energetyczna                      Razem 412,4 kcal</p>
<p><b>Piątek</b></p> <p>Pierogi z serem</p>	<p><b>Mąka pszenna 40g</b>  <b>Jajka 5g</b>  <b>Ser biały 60g</b>                      Masło 5g                      Cukier do smaku</p>	<p>Wartość energetyczna                      Razem 311 kcal</p>

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