

## **JADŁOSPIS 2. 01. 2020 – 31. 01. 2020**

**UWAGA! Propozycje obiadów mogą ulec zmianie z przyczyn niezależnych od szkoły**

### **Czwartek 2. 01. 2020**

Ryżanka - 300ml

Kotlet z piersi indyka - 80g, ziemniaki - 150g, marchewka duszona - 100g, sok owocowy - 200ml,

Jabłko - 150g A, D, I, L

### **Piątek 3. 01. 2020**

Zupa koperkowa - 300ml

Kotlet mielony rybny - 100g, ziemniaki - 150g, surówka z kwaszonej kapusty - 100g,

Kompot - 200ml, mandarynka - 100g A, D, I, L

### **Wtorek 7. 01. 2020**

Żurek z ziemniakami i jajem - 300ml

Ryż zapiekany z jabłkami i jogurtem - 340g, kompot - 200ml, banan - 150g A, D, I, L

### **Środa 8. 01. 2020**

Zupa pomidorowa z makaronem - 300ml

Klopsik z sosem własnym - 160g, ziemniaki - 180g, brokuły z masłem i tartą bułką - 110, woda z miodem i cytryną - 200ml, kiwi - 100g. A, D, I, L

### **Czwartek 9. 01. 2020**

Zupa jarzynowa - 300ml

Kapusta z mięsem - 250g, ziemniaki - 180g, marchewki do chrupania - 50g, kompot - 200ml,

Pomarańcza - 150g D, I, L

### **Piątek 10. 01. 2020**

Krupnik z kaszy jaglanej - 300ml

Filet z miruny panierowany - 100g, ziemniaki - 180g, fasolka szparagowa z masłem - 120g,

Kompot - 200ml, jabłko - 150g A, D, I, LH

### **Poniedziałek 13. 01. 2020**

Zupa z czerwonej soczewicy - 300ml

Spaghetti z sosem bolońskim - 360g, sałata lodowa z winegretem - 65g, sok owocowo-warzywny - 200ml, gruszka - 150g I, L

### **Wtorek 14. 01. 2020**

Barszcz czerwony - 300ml

Kotlet z piersi indyka - 100g, ziemniaki - 180g, surówka z marchwi i jabłka - 80g, kompot - 200ml,

Szaron - 100g A, D, I, L

**Środa 15. 01. 2020**

Zupa z zacierką - 300ml

Schab pieczony z sosem własnym - 130g, buraczki - 120g, ziemniaki - 180g, woda z miętą, miodem i cytryną - 200ml, banan - 150g. I, L

**Czwartek 16. 01. 2020**

Zupa fasolowa - 300ml

Filet z indyka w potrawce - 110g, ryż brązowy - 150g, surówka z czerwonej kapusty - 120g,

Kompot - 200ml, mandarynka - 150g. D, L, I

**Piątek 17. 01. 2020**

Kapuśniak - 300ml

Pierogi z serem i jogurtem - 250g, marchewki do chrupania - 50g, sok pomarańczowy - 200ml,

Jabłko - 150g A, D, L, I

**Poniedziałek 20. 01. 2020**

Zupa ziemniaczana - 300ml

Boeuf strogonow - 110g, kluski śląskie - 250g, surówka wielowarzynna - 115g, kompot - 200ml,

Gruszka - 150 I, L

**Wtorek 21. 01. 2020**

Zupa pomidorowa z ryżem - 300ml

Udko pieczone - 150g, surówka z kapusty pekińskiej i papryki - 120g, ziemniaki - 180g, woda z miętą, cytryną i miodem - 200ml, pomarańcza - 150g D, I, L

**Środa 22. 01. 2020**

Barszcz ukraiński - 300ml

Kotlet mielony - 100g, marchewka duszona - 100g, ziemniaki - 180g, sok jabłkowy - 200ml, kiwi - 100g A, D, I, L

**Czwartek 23. 01. 2020**

Zupa z dyni z zacierką - 300ml

Kapusta włoska faszerowana z sosem pomidorowym - 200g, ziemniaki - 170g, kalarepka do chrupania - 50g, woda z miodem i pomarańczą - 200ml, mandarynka - 150g A, D, LI

**Piątek 24. 01. 2020**

Zupa pieczarkowa z makaronem - 300ml

Ryba po grecku - 170g, ziemniaki - 180g, sok owocowo - warzywny - 200ml, gruszka - 100g D, I, LH

**Poniedziałek 27. 01. 2020**

Zupa ogórkowa - 300ml

Makaron z serem, jogurtem i truskawkami - 350g, kompot - 200ml, banan - 150g. D, I, L

**Wtorek 28. 01. 2020**

Zupa neapolitańska z makaronem - 300ml

Kotlet pożarski - 100g, ziemniaki - 170g, surówka z buraków - 125g, woda z miodem i cytryną - 200ml,

Jabłko - 150g A, D, I, L

**Środa 29. 01. 2020**

Zupa szczawiowo-szpinakowa - 300ml

Gulasz - 100g, kasza gryczana - 180, surówka z marchwi, pora i kukurydzy - 120g, kompot - 200ml,

Pomarańcza - 150g D, I, L, E

**Czwartek 30. 01. 2020**

Manna na wywarze mięsno-jarzynowym - 300ml

Kotlet schabowy - 100g, ziemniaki - 170g, surówka z białej kapusty - 120g, sok jabłkowy - 200ml,

Gruszka - 150g A, D, I, L

**Piątek 31. 01. 2020**

Zupa kalafiorowa - 300ml

Filet z miruny pieczony w jarzynach - 110g, ziemniaki - 170g, sałata zielona ze szczypiorem i jogurtem - 65g, woda z mięta i cytryną - 200ml, kiwi - 100g D, I, L, H