

Jadłospis na marzec 2023

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

DATA	Obiad	DATA	Obiad
<i>Środa</i> 01/03/2023	Grochowa z ziemniakami -300ml Makaron z serem, owocami i polewą jogurtowo – śmietanową (dieta: makaron bezglutenowy z owocami)– 270g , sok – 200ml, banan -150g (1,2,3,5)	<i>Środa</i> 08/03/2023	Żurek z jajkiem i ziemniakami-300ml Kluski leniwe z bułką tartą (dieta: kluski śląskie) – 270g, surówka z marchewki i jabłka – 100g, woda z miętą, miodem i cytryną – 200ml, ciastka zbożowe -100g (1,2,3,5)
<i>Czwartek</i> 02/03/2023	Z fasolki szparagowej z ziemniakami-300ml Indyk duszony w sosie paprykowym- 100g, kasza bulgur (dieta: ryż)-150g, surówka wielowarzynna - 100g, kompot -200ml, gruszka-120g (1,2,5)	<i>Czwartek</i> 09/03/2023	Jarzynowa z ziemniakami-300ml Bitka wieprzowa w sosie – 100g (dieta: indyk), kasza gryczana palona - 150g, surówka z czerwonej kapusty – 100g, kompot-200ml, jabłko- 150g (1,2,5)
<i>Piątek</i> 03/03/2023	Zupa pomidorowa z makaronem - 300ml Filet z mintaja panierowany- 100g, ziemniaki – 150g, surówka z ogórka kiszzonego - 100g, napój wieloowocowy-200ml, mandarynka - 100g (1,2,3,4,5)	<i>Piątek</i> 10/03/2023	Neapolitanka z makaronem -300ml Medaliony rybne - 100g, ziemniaki – 150g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą – 100g, kompot – 200ml, mus owocowy – 100g (1,2,3,4,5)
<i>Poniedziałek</i> 06/03/2023	Zupa brokułowa z ziemniakami -300ml Spaghetti z sosem bolońskim i tartym serem – 270g, (dieta: makaron bezglutenowy), sałatka grecka – 70g, herbata owocowa - 200ml, gruszka– 120g (1,2,3,5)	<i>Poniedziałek</i> 13/03/2023	Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami – 300ml Risotto z warzywami 150g, filet z indyka w sosie ziołowym surówka z selera – 100g, sok owocowy – 200ml, mandarynka – 100g (1,2,5)
<i>Wtorek</i> 07/03/2023	Zupa pieczarkowa z zacierką-300ml Podudzie kurczaka pieczone – 120g, ziemniaki – 150g, mizeria z jogurtem (dieta: ogórek z koperkiem) - 100g, kompot -200ml, pomarańcza - 120g (1,2,3,5)	<i>Wtorek</i> 14/03/2023	Krem z marchewki i dyni z zacierką -300ml Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym – 120g, ziemniaki – 150g, mix sałat z sosem vinaigrette- 100g, kompot – 200ml, wafle ryżowe-100g (1,2,3,5)

DATA	Obiad	DATA	Obiad
Środa 15/03/2023	Fasolowa z kiełbasą i ziemniakami -300ml Naleśniki z serem i polewą jogurtowo – śmietanową (dieta placki kukurydziane z jabłkami) – 280g, napój wieloowocowy– 200ml, banan – 150g (1,2,3,5)	Środa 22/03/2023	Leczo z kiełbasą i ziemniakami -300ml Pancake z polewą owocową (dieta: makaron bezglutenowy z polewą) – 270g kompot – 200ml, jabłko - 150g (1,2,3,5)
Czwartek 16/03/2023	Kalafiorowa z ziemniakami -300ml Gulasz wieprzowy (dieta: indyczy)– 120g, kluski śląskie – 150g, surówka szwedzka z warzyw konserwowych – 100g, kompot – 200ml, mus owocowy - 120ml (2,5)	Czwartek 23/03/2023	Zupa ziemniaczana z warzywami -300ml Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym – 120g, ryż – 150g, sałatka grecka - 100g, lemoniada – 200ml, mandarynka -150g (1,2,3,5)
Piątek 17/03/2023	Barszcz ukraiński -300ml Kotlet jajeczny – 100g, ziemniaki – 150g, marchewka z groszkiem - 100g, lemoniada – 200ml, gruszka -150g (1,2,3,5)	Piątek 24/03/2023	Zacierkowa z warzywami -300ml Okoń pieczony w ziołach – 100g, ziemniaki – 150g, surówka z kiszanej kapusty – 100g, kompot – 200ml, herbatniki - 50g (1,2,3,5)
Poniedziałek 20/03/2023	Zupa ogórkowa z ziemniakami-300ml Ratatouille z kurczakiem i makaronem – 270g, , papryka do pochrupania – 70g, kompot – 200ml, pomarańcza- 120g (1,2,3,5)	Poniedziałek 27/03/2023	Zupa z kolorowej cukinii -300ml Potrawka z kurczaka w sosie gyros – 120g, kasza kuskus – 150g, surówka wielowarzywna – 100g, kompot – 200ml, winogrona- 100g (1,2,5)
Wtorek 21/03/2023	Krupnik jaglany-300ml Kotlet schabowy – 100g, ziemniaki – 150g, kapusta na ciepło – 100g, herbata zielona z miodem i cytryną - 200ml, chipsy jabłkowe - 20g (1,2,3,5)	Wtorek 28/03/2023	Zupa z soczewicy-300ml Kotlet mielony wieprzowy (dieta: indyczy) – 100g, ziemniaki– 150g , buraczki na ciepło – 100g, lemoniada– 200ml, mandarynka- 150g (1,2,3,5)

<p>Środa 29/03/2023</p>	<p>Rosół z makaronem -300ml Pierogi z serem i polewą jogurtowo - śmietanową – 270g, sok owocowy – 200ml, banan - 170g (1,2,3,5)</p>	<p>Alergeny:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Produkty zawierające gluten 2- mleko i produkty pochodne, 3- jaja i produkty pochodne, 4- ryby i produkty pochodne, 5- seler i produkty pochodne 6- orzechy i produkty pochodne 7- orzechy ziemne i produkty pochodne 8- skorupiaki i produkty pochodne 9- soja i produkty pochodne 10- ziarna sezamu i produkty pochodne 11- gorczyca i produkty pochodne 12- siarczyny (w tym E – 220 – E – 227) 13- łubin i produkty pochodne 14- mięczaki i produkty pochodne
<p>Czwartek 30/03/2023</p>	<p>Zupa koperkowa z ryżem – 300ml Sznycel z indyka panierowany – 100g, ziemniaki – 150g, surówka z pomidora – 100g, kompot – 200ml, jabłko - 150g (1,2,3,5)</p>	
<p>Piątek 31/03/2023</p>	<p>Zupa słoneczna z amarantusem – 300ml Łazanki z kapustą i pieczarkami – 270g, marchewka do pochrupania – 80g, herbata owocowa z miodem – 200ml, deser – 120g (1,2,3,5)</p>	

23 dni x 6,50 zł = 149,50 zł proszę wpłacać w nieprzekraczalnym terminie do

28 lutego 2023r. na konto:

37 1030 1508 0000 0005 5038 8073

Tytuł przelewu: *imię, nazwisko dziecka, klasa i ew. dni wyłączone z żywienia (np. bez poniedziałków)*