

		OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek		<p>Wielowarzywna zupa z jesiennych warzyw z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9</p> <p>(Woda, Ziemniaki, średnio, Kapusta włoska, Brukselka, mrożona, Papryka czerwona, Por, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Kalafior, Olej rzepakowy, Brokuły)</p>	<p>Spaghetti bolognese z mięsem mieszanym (270g) 1,3, marchewka z groszkiem i oliwą (150g) , woda niegazowana (200ml)</p> <p>(Woda, Sos pomidorowy w puszcze lub kartoniku, Makaron dwujajeczny, Wieprzowina, karkówka, Mięso z udźca indyka, Marchew, Groszek zielony mrożony, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Rozmaryn suszony)</p>	Jabłko
wtorek		<p>Zupa krem dyniowy z grzankami na wywarze warzywnym (250ml) 1,9</p> <p>(Woda, Dynia, Ziemniaki, średnio, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Oliwa z oliwek, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek, Chleb żytni razowy, Olej rzepakowy)</p>	<p>Nuggetsy z kurczaka (120g) 1,3,7, ziemniaki z koperkiem (150g), surówka z buraków (150g), woda niegazowana (200ml)</p> <p>(Mięso z piersi kurczaka, bez skóry, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Płatki kukurydziane, Mąka pszenna typ 500, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Ziemniaki, późne, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Buraki, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny)</p>	Banan
środa		<p>Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9</p> <p>(Woda, Ziemniaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Czosnek)</p>	<p>Naleśniki z twarogiem i dżemem czoko-śliwka (250g) 1,3,7, papryka, kalarepa, marchewka do chrupania (100g), woda niegazowana (200ml)</p> <p>(Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Woda, Mąka pszenna, typ 500, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Ser twarogowy (twaróg) półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu, Śliwki, Cukier, Czekolada gorzka, Kakao 16%, proszek, cukier waniliowy, Papryka świeża, Kalarepa, Marchew)</p>	Gruszka
czwartek		<p>Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9</p> <p>(Woda, Pomidory krojone w puszcze lub kartoniku, Makaron dwujajeczny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Cebula)</p>	<p>Eskalopki z indyka w sosie porowym (120g) 1,7,9, kasza jęczmienna (150g) 1, kapusta modra na ciepło (150g) , kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)</p> <p>(Mięso z piersi indyka, bez skóry, Śmietana, 18% tłuszczu, Por, Woda, Olej rzepakowy, Mąka pszenna, typ 500, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Woda, Kasza jęczmienna, perłowa, Olej rzepakowy, Kapusta czerwona, Cebula, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Jabłko, Truskawki mrożone, Śliwki bez pestek mrożone, Wiśnie bez pestek mrożone)</p>	Galaretka cytrynowa
piątek		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9</p> <p>(Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek, Sok z cytryny)</p>	<p>Kotlety rybne z miruny z pieca (120g) 1,3,4,7, sos cytrynowy 1,7, ryż parboiled z oliwą (150g), brokuł, kalafior, dynia na parze z oliwą (150g) , woda niegazowana (200ml)</p> <p>(Miruna filet bez skóry mrożona, Bułka tarta, Jaja kurze całe, Cebula, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Mąka pszenna typ 500, Ryż parboiled, Oliwa z oliwek, Kalafior, Brokuły, Dynia, Olej rzepakowy)</p>	Mandarynka
Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian do jadłospisu				

Posiłki przygotowuje i dostarcza: Waykiki Zawidzki Sp.j., ul. Narutowicza 119, 64-100 Leszno

Jadłospis opracowany przez: dietetyk Łukasz Zawidzki


DYREKTOR SZKOŁY

mgr Agata Sadowska

		OBIAD		PODWIECZOREK
poniedziałek		Zupa krem koperkowo-ziemniaczany na wywarze warzywnym z groszkiem ptysiovym (250ml) 1,3,9 (Woda, Ziemniaki, średnio, Marchew, Seler korzeniowy, Pietruszka, korzeń, Por, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Czosnek)	Gulasz z udźca z indyka z dynią (120g), ryż z oliwą (150g), ogórek kiszony (150g), , woda niegazowana (200ml) (Mięso z udźca indyka, bez skóry, Dynia, Marchew, Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Przecier pomidorowy, Ryż biały, Oliwa z oliwek, Ogórek kiszony)	Jabłko
wtorek		Zupa gołąbkowa z ryżem na wywarze mięsno-warzywnym (250ml) (Woda, Kapusta biała, Wieprzowina, łopatka, Cebula, Kurczak, tuszka, Marchew, Ryż biały, Koncentrat pomidorowy, 30%, Olej rzepakowy)	Kotlety jajeczne z pieca (120g) 1,3, ziemniaki puree (150g) 7, sałata lodowa z pomidorem i sosem jogurtowym (150g) 7, woda niegazowana (200ml) (Jaja kurze całe, Bułka tarta, Koper ogrodowy, Olej rzepakowy, Ziemniaki, Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Masło ekstra, Sałata lodowa, Jogurt typu greckiego, Pomidor, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Sok z cytryny, Woda)	Banan
Środa		Zupa kalafiorowa z makaronem mini na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9 (Woda, Kalafior, Makaron dwujajeczny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Czosnek)	Udło z kurczaka w ziołowej marynacie z pieca (120g), ziemniaki puree (150g) 7, surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki (150g), kompot wieloowocowy bez cukru (200ml) (Udo z kurczaka z kością, Olej rzepakowy, Majeranek, Ziemniaki, średnio, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Masło ekstra, Kapusta kiszona, Marchew, Olej rzepakowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Jabłko, Truskawki mrożone, Śliwki bez pestek mrożone, Wiśnie bez pestek mrożone)	Gruszka
czwartek		Zupa ogórkowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9 (Woda, Ziemniaki, średnio, Szczaw, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Czosnek)	Pulpecik wieprzowy w sosie pomidorowym (120g) 1,3,7, kasza bulgur z olejem (150g) 1, fasolka szparagowa gotowana na parze (150g), woda niegazowana (200ml) (Mięso mielone, wieprzowe (łopatka), Passata - przetarte pomidory, Cebula, Woda, Jaja kurze całe, Bułka tarta, Olej rzepakowy, Czosnek, Kasza bulgur, Olej rzepakowy, asola szparagowa, Olej rzepakowy)	Galaretka pomarańczowa
piątek		Rosół z makaronem i natką pietruszki (250ml) 1,3,9 (Woda, Makaron dwujajeczny, Marchew, Mięso z ud kurczaka, bez skóry, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy)	Chrupiące paluszki rybne z miruny (120g) 1,3,4,10, ziemniaki z koperkiem (150g), marchew z oliwą i sezamem (150g) 11, , woda niegazowana (200ml) (Miruna świeża, filet bez skóry, Jaja kurze całe, Płatki kukurydziane, Musztarda, Mąka pszenna, typ 500, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Ziemniaki, Olej rzepakowy, Koper ogrodowy, Marchewka, Sezam, nasiona, Oliwa z oliwek, Woda)	Mandarynka
Liczba oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 (lista alergenów zamieszczona obok); Zastrzega się możliwość wprowadzenia zmian do jadłospisu				

Posiłki przygotowuje i dostarcza: Waykiki Zawidzki Sp.j., ul. Narutowicza 119, 64-100 Leszno

Jadłospis opracowany przez: dietetyk Łukasz Zawidzki

DYREKTOR SZKOŁY

mgr Agata Sadowska