**JADŁOSPIS SZKOŁA 13-17.01.2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **OBIAD** | | **PODWIECZOREK** |
| poniedziałek | Wielowarzywna zupa z jesiennych warzyw z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9  (Woda, Ziemniaki, średnio, Kapusta włoska, Brukselka, mrożona, Papryka czerwona, Por, Marchew, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Kalafior, Olej rzepakowy, Brokuły) | Spaghetti bolognese z mięsem mieszanym (270g) 1,3, marchewka z groszkiem i oliwą (150g), woda niegazowana (200ml)  (Woda, Sos pomidorowy w puszce lub kartoniku, Makaron dwujajeczny, Wieprzowina, karkówka, Mięso z udźca indyka, Marchew, Groszek zielony mrożony, Oliwa z oliwek, Tymianek suszony, Rozmaryn suszony) | Jabłko |
| wtorek | Rosół z makaronem (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, Lubczyk) | Sznycel z kurczaka w panierce pełnoziarnistej (120g) 1,3 ziemniaki gotowane (150g), surówka colesław z cukinią (150g) 3,7,10, woda niegazowana (200ml)  (Mięso z piersi kurczaka bez skóry, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Bułka tarta pełnoziarnista, Mąka pszenna typ 500, Ziemniaki, Oliwa z oliwek, Kapusta biała, Kapusta czerwona, Marchew, Cebula, Jogurt typu greckiego, Cukinia, Cytryna, Majonez z olejem rzepakowym, Woda) | Banan |
| Środa | Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9  (Woda, Ziemniaki, średnio, Fasola biała, nasiona suche, Marchew, Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Czosnek) | Naleśniki z twarożkiem i dżemem czoko-śliwka (250g) 1,3,7, papryka, kalarepa, marchewka do chrupania (100g), woda niegazowana (200ml)  (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) | Galaretka owocowa |
| czwartek | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym (250ml) 1,3,9  (Woda, Pomidory krojone w puszce lub kartoniku, Makaron dwujajeczny, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Olej rzepakowy, Cebula) | Eskalopki z indyka w sosie porowym (120g) 1,7,9, kasza jęczmienna (150g) 1, kapusta modra na ciepło (150g) , kompot wieloowocowy bez cukru (200ml)  (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) | Jabłko |
| piątek | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9  (Woda, Buraki, Ziemniaki, średnio, Marchew, Pietruszka, korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy, Cebula, Pietruszka, liście (natka pietruszki), Czosnek, Sok z cytryny) | 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)  (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) | Mandarynka |

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

Jadłospis opracowany przez: dietetyk Łukasz Zawidzki