**JADŁOSPIS SZKOŁA 7-10.01.2025**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **OBIAD** | | **PODWIECZOREK** |
| Wtorek | Zupa brokułowa z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9  (Woda, Ziemniaki, Brokuły, Marchew, Pietruszka korzeń, Por, Seler korzeniowy, Olej rzepakowy) | Risotto z indykiem w delikatnym sosie śmietankowym z dodatkiem curry i dyni (350g) 7,9,10, marchewka gotowana (100g),  Woda niegazowana (200ml)  (Woda, Mięso z piersi indyka bez skóry,Dynia, Ryż biały, Śmietana 30% tłuszczu, Pietruszka korzeń, Cebula, Olej rzepakowy, Marchew, Curry w proszku) | Jabłko |
| Środa | Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (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) | Kotlet mielony drobiowy z pieca (120g) 1,3, ziemniaki gotowane (150g), mizeria z jogurtem (150g) 7, woda niegazowana (200ml)  (Mięso z piersi kurczaka bez skóry, Jaja kurze całe, Cebula, Bułka tarta, Bułka pszenna zwykła, Olej rzepakowy, Ziemniaki, Ogórek świeży, Jogurt naturalny gęsty 2,8% tłuszczu, Woda) | Banan |
| Czwartek | Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami na wywarze warzywnym (250ml) 9  (Woda, Ziemniaki, średnio, Kapusta kiszona, Marchew, Cebula, Pietruszka, korzeń, Seler korzeniowy, Oliwa z oliwek, Koncentrat pomidorowy, 30%, Por, Czosnek) | Pieczeń z szynki w sosie własnym (120g) 1, kasza gryczana biała (150g) kalafior i marchewka z masłem i bułką tartą (150g) 1,7,  Woda niegazowana (200ml)  (Wieprzowina szynka surowa, Woda, Cebula, Olej rzepakowy, Mąka pszenna typ 500, Czosnek, Woda, Kasza gryczana niepalona (biała), Olej rzepakowy, Marchewka, Kalafior, Masło ekstra, Bułka tarta) | Galaretka owocowa |
| Piątek | Krupnik z 3-kasz na wywarze warzywnym (250ml) 1,9  (Woda, Ziemniaki, Marchew, Pietruszka korzeń, Kasza jęczmienna, Por, Seler korzeniowy, Kasza jaglana, Kasza gryczana, Olej rzepakowy, Pietruszka liście (natka pietruszki), Majeranek suszony) | Kotleciki mielone z mintaja z pieca (120g) 1,3,4, ziemniaki gotowane (150g) 7, surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzy (150g),  Woda niegazowana (200ml)  (Mintaj filet bez skóry, Mąka pszenna typ 500, Jaja kurze całe, Olej rzepakowy, Sok z cytryny, Ziemniaki, Mleko spożywcze 2% tłuszczu, Masło ekstra, Kapusta pekińska, Marchew, Kukurydza konserwowa, Cebula) | Mandarynka |

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

Jadłospis opracowany przez: dietetyk Łukasz Zawidzki