|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **OBIAD** | | **PODWIECZOREK** |
| poniedziałek | Zupa jarzynowa z ziemniakami na wywarze warzywnym 250ml  (09) | Spaghetti z sosem cukiniowo śmietankowym z udźcem z indyka 270g  (01, 03, 07)  Woda niegazowana 200ml | Galaretka owocowa (100g) |
| wtorek | Rosół z makaronem i natką pietruszki z lubczykiem 250ml  (01, 03, 09) | Gołąbki bez zawijania z m. miel. wieprzowym, kapustą i sos pomidor. 120g (01, 03)  Puree ziemniaczane z masłem 150g (07)  Brokuł i kalafior na parze 150g  Woda niegazowana 200ml | Jabłko |
| środa | Żurek z ziemniakami i kiełbaską na wywarze mięsno-warzywnym 250ml  (01, 07, 09) | Knedle ze śliwką 270g (01, 03, 07)  Mix warzyw do chrupania (papryka, ogórek, rzodkiewka, pomidor) 150g  Woda niegazowana 200ml | Banan |
| czwartek | Krem z białych warzyw z serem typu feta na wywarze warzywnym 250ml  (07, 09)  Grzanki pełnoziarniste 10g (01) | Siekane kotleciki z kurczaka z natką pietruszki 120g (01, 03, 07)  Ryż biały z oliwą 150g  Surówka z kapusty białej, rzodkiewki i szczypiorku 150g  Woda niegazowana 200ml | Jabłko |
| piątek | Krupnik z 3-kasz na wywarze warzywnym 250ml  (01, 09) | Dorsz w panierce z pieca 120g (01, 03)  Ziemniaki gotowane skropione olejem 150g  Surówka z kapusty pekińskiej z kolorową papryką 150g (07)  Woda niegazowana 200ml | Kisiel owocowy (100g) |

**JADŁOSPIS SZKOŁA 14-18.04**

Jadłospis opracowany przez: dietetyk Łukasz Zawidzki

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