|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  **2012 r.** | **Wtorek**  **13.03.2012 r.** | **Środa**  **.2012 r.** | **Czwartek**  **15.03.2012 r.** | **Piątek**  **16.03.2012 r.** |
| Zupa ogórkowa z ziemniakami 300ml.(7,9). Kurczak po chińsku z ryżem białym lub brązowym 250g. Sok jabłkowy 200ml. **Mus owocowy 100g.** | Zupa barszcz biały z makaronem 300ml. Kotlet schabowy100g.(1,3), ziemniaki 200g., fasolka szparagowa 100g. Sok jabłkowo pomarańczowy200ml. **Baton 25g.** | Zupa meksykańska z ziemniakami 300ml. Pierogi z truskawką lub jagodą i śmietaną 240g.(1,7). Sok jabłkowy 200ml. **Pomarańcza 1szt.** | Zupa jarzynowa z ziemniakami 300ml(7,9). Gulasz wieprzowy 130g., kasza gryczana lub kasza pęczak 130g.(1). Surówka z białej kapusty lub buraka czerwonego 100g. Sok wieloowocowy 200ml. **Jogurt owocowy 1szt.** | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml.(7,9). Łosoś w sosie śmietanowo koperkowym z makaronem durum lub pełnoziarnistym 250g.(4,7). Kompot owocowy 200ml. |
| **Poniedziałek**  **15.04.2024r.** | **Wtorek**  **16.04.2024r.** | **Środa**  **17.04.2024r.** | **Czwartek**  **18.04.2024r.** | **Piątek**  **19.04.2024r.** |
| Zupa fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml.(7,9). Spaghetti z indyka w sosie pomidorowym z makaronem 250ml. Sok jabłkowy 200ml. **Chipsy jabłkowe 1szt.** | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml.(7,9). Kotlet mielony 100g.(1,3), ziemniaki 200g. Mizeria lub sałata 100g.(7). Sok jabłkowo pomarańczowy 200ml. **Jabłko 1szt** | Rosół wołowy z makaronem 300ml. Farsz mięsno warzywny 100g.,ziemniaki 200g. Ogórek kiszony 80g. Sok jabłkowy 200ml. **Jogurt owocowy 1szt.** | Zupa grochowa z ziemniakami i kiełbasą 300ml.(9). Ryż z jabłkami lub truskawkami i sosem jogurtowym 250g.(1,7). Sok jabłkowo pomarańczowy 200ml. **Herbatniki szkolne lub biszkopciki 20g.** | Dlaczego warto dodać jabłka i sok jabłkowy do codziennej diety | Blog -  PuregreenBarszcz ukraiński z ziemniakami 300ml. Ryba pieczona 100g.(1,3,4), ziemniaki 200g. Surówka z marchewki lub pora 100g. Sok jabłkowy 200ml. |

**JADŁOSPIS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek**  **08.04.2024r.** | **Wtorek**  **09.04.2024r.** | **Środa**  **10.04.2024r.** | **Czwartek**  **11.04.2024r.** | **Piątek**  **12.04.2024r.** |

**W jadłospisie mogą nastąpić zmiany. Alergeny występujące w menu: 7- Mleko i produkty pochodne, 3- jaja i produkty pochodne, 1- mąka, 9- seler, 1- zboża zawierające gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies, orkisz), 4- ryby, kakao, 5,8- orzech, 6- soja i produkty pochodne**