

08.04 – 12.04.2024 r.



Poniedziałek

I śniadanie: Pieczywo pszenne i razowe z masłem, sałata, filet gotowany z kurczaka, szynka wędzona, serek biały Almette, rzodkiewka, papryka, herbata – **1,6,7,9**

II śniadanie: Zdrowe kanapki przygotowane przez dzieci – ogórek zielony, papryka, pomidor, rzodkiewka, szczypiorek, jajko, herbata z cytryną – **1,3,7**

Zdrowa przekąska: warzywa lub owoce

Obiad: Zupa jarzynowa z młodych warzyw korzeniowych z ryżem, Bigosik na kapuście z suszoną śliwką węgierką, cebulką, gotowaną piersią kurczaka, pieczarkami i sosem pomidorowym, ziemniaki puree z koperkiem – **1,3,7,9**

Wtorek

I śniadanie: Pieczywo mieszane z masłem, sałata, szynka gotowana, kiełbasa żywiecka podsuszana, ser żółty salami, ogórek kiszony, pomidor, herbata – **1,6,7,9**

II śniadanie: Płatki owsiane z jogurtem naturalnym i owocami, woda – **7**

Zdrowa przekąska: warzywa lub owoce

Obiad: Zupa jarzynowa z pomidorem, papryką kolorową i ryżem, Frykadelka wieprzowa – drobiowa nadziewana serem żółtym i pieczarkami w sosie własnym, surówka z ogórka kwaszonego i marchewki, kasza gryczana z majerankiem i cebulką smażoną – **1,3,7,9**

Środa

I śniadanie: Pieczywo pszenno – żytnie z masłem, sałata, polędwica z indyka, szynka morlińska, serek biały kanapkowy w plasterkach, pomidor, ogórek zielony, herbata z cytryną – **1,6,7,9**

Zdrowe tkwi w zielonych szczegółach – sałata w różnych odsłonach, pieczywo chrupkie, woda – **1**

Zdrowa przekąska: warzywa lub owoce

Obiad: Zupa wiśniowo – malinowa z makaronem zacierką, Pyzy parowane z gulaszem z mięsem wieprzowym i warzywami (marchewka, seler, papryka kolorowa, pieczarki) surówka z buraczków z jabłuszkami – **1,3,7,9**

Czwartek

I śniadanie: Pieczywo pszenne i razowe z masłem, sałata, pasta z makreli, szynka gotowana, filet maślany z indyka, papryka kolorowa, herbata – **1,4,6,7,9**

II śniadanie: Sałatka owocowa, woda

Zdrowa przekąska: warzywa lub owoce

Obiad: Krupnik na ciecierzycy z warzywami korzeniowymi z wędzonką, Meksykański sos burrito z szynki wieprzowej z kukurydzą, pomidorami i czerwoną fasolą, ryż paraboliczny gotowany – **1,3,7,9**

Piątek

I śniadanie: Pieczywo pszenne i razowe z masłem, sałata, szynka drobiowa, polędwica sopocka, ser żółty, ogórek zielony, pomidorki daktylowe, herbata – **1,6,7,9**

II śniadanie: Podpłomyki zbożowe, sok owocowo – warzywny – **1**

Zdrowa przekąska: warzywa lub owoce

Obiad: Zupa neapolitańska z pomidorów z makaronem, Pulpecik rybny z morszczuka w sosie cytrynowo – maślanym, podane z bukietem warzyw parowanych (kalafior, żółta i zielona fasolka szparagowa, marchewka), ziemniaki gotowane z koperkiem – **1,3,4,7,9**

Alergeny:

1.Zboża zawierające gluten, 2.Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzechy ziemne, 6.Soja, 7. Mleko i przetwory mleczne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10. Gorczyca, 11.Sezam, 12.Dwutlenek siarki, 13. Łubin 14. Mięczaki

Opracowanie: Iwona Małysz