

Jadłospis na październik 2017 rok

Zestawy 6-10

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek zestaw 6	Płatki jęczmienne na mleku, chleb słowiański, wędlina, sałata, pomidor	Zupa z fasolką szparagową i zieleniną, filet z indyka w sezamie, ziemniaki, surówka z rzepy, marchwi i jabłka z jogurtem, kompot, śliwki /szkoła + personel/	Makaron pene z sosem jogurtowo – truskawkowym, śliwka woda z cytryną
Wtorek Zestaw 7	Bułka fitness, z serem żółtym i rzodkiewką, herbata owocowa	Barszcz czerwony z ziemniakami, pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym /lub klopsiki w sosie pieczarkowym/, kasza jęczmienna /lub gryczana/, sałata lodowa /lub kapusta pekińska/ z pomidorem, papryką i olejem, kompot, banan /szkoła + personel/	Budyń czekoladowy, <u>/produkcja własna/</u> wafle zbożowe, pół banana
Środa zestaw 8	Chleb wieloziarnisty, masło, wędlina, ser żółty, warzywa <u>/ dzieci same składają kanapki/</u> , herbata z cytryną	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieleniną, gulasz z udźca z indyka /lub z szynki/, makaron, surówka z pomidorów z cebulą i śmietaną, kompot, jabłko /szkoła + personel/	Ciasto domowe /własny wypiek/, mleko, jabłko
Czwartek zestaw 9	Kiełbasa podwawelska na gorąco, ketchup, łupek ogórka, chleb razowy, masło, kawa z mlekiem	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleniną, kotlet pożarski, ziemniaki, surówka z białej kapusty, marchewką, porem, słonecznikiem i olejem, kompot gruszka	Makaron na mleku, paluch słonecznikowy z masłem i miodem, marchewka do chrupania
Piątek Zestaw 10	Kasza kukurydziana na mleku, bułka graham, masło, pasta z jajka ze szczypiorem /lub jajko/, papryka	Zupa grochowa, miruna pieczona z sosem cytrynowym, ziemniaki, surówka z ogórka świeżego, papryki, cebuli z sosem vinegret, kompot, jabłko	Cynamonka 40 g, talerz owoców, kakao

Jadłospis na październik 2017 rok

Dni tygodnia	Śniadanie	Obiad	Podwieczorek
Poniedziałek zestaw 1	Płatki owsiane na mleku, chleb wieloziarnisty, masło, wędlina drobiowa, sałata, rzodkiewka,	Zupa pieczarkowa z makaronem i zieleniną, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego z marchewką, jabłkiem i olejem, kompot, gruszka, /szkoła + personel/	Kasza manna na mleku z musem malinowym, gruszka
Wtorek zestaw 2	Chleb z siemieniem lnianym, masło, pasta z wędliny i jajek, ogórek świeży, kawa inka z mlekiem	Rosół z makaronem i natką pietruszki, kotlet schabowy - <u>smażony</u> , kasza kuskus, surówka kapusty pekińskiej z jogurtem, kompot śliwki /szkoła + personel/	Ryż z jabłkami i jogurtem naturalnym, herbata, śliwki
Środa zestaw 3	Płatki śniadaniowe, mleko , chleb słowiański, masło, wędlina, sałata, papryka	Żurek z kiełbasą i jajkiem, naleśniki z serem białym i sosem jogurtowo – truskawkowym lub makaron z twarogiem i i sosem jogurtowo – truskawkowym kompot, jabłko	Bułka graham z masłem, pastą makreli ze szczypiorem i ogórkiem kiszonym, herbata z cytryną
Czwartek Zestaw 4	Chleb żytni staropolski, masło, wędlina, ser żółty, warzywa <u>/dzieci same składają kanapki/</u> , herbata owocowa	Zupa jarzynowa z koncentratem pomidorowym i ziemniakami, udziec z kurczaka pieczony lub podudzia pieczone, ryż, surówka z kapusty czerwonej z ogórkiem kiszonym i olejem, kompot, banan /szkoła + personel/	Bułka fitness, masło, twarożek na słodko, herbata z cytryną gruszka
Piątek Zestaw 5	Paluch słonecznikowy ½ sztuki, masło, jajecznica ze szczypiorkiem na parze lub jajko w sosie jogurtowo - ogórkowym, częstka pomidora, kakao	Krupnik z kaszą jaglaną i zieleniną, kotlet z ryby /ryba panierowana/ <u>- smażone</u> , ziemniaki, sałatka z buraków, cebuli z olejem, kompot, jabłko /szkoła + personel/	Makaron na mleku, chałka z dżemem, jabłko

Sporządził:

1.
2.

Zatwierdził:

Jadłospis na październik 2017 rok