

# JASŁOSPIS SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 46

11.03.2024 do 15.03.2024

11.03.2024 Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki czekoladowe na mleku 250ml (mleko, laktoza) pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenna, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) ser żółty 7g (mleko, laktoza), ogórek świeży 10g, pomidor 10g, Herbata z cytryną 250ml – herbata zwykła Lipton, cytryna, miód sałata 10g

**Zupa:** Kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 300ml, (seler, mąka pszenna)

**II Danie:** Leniwe pierogi z masłem i bulka tarta 200g (mąka pszenna, jajka), twaróg (mleko, laktoza) Kompot owocowy (250ml),

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt

12.03.2024 Wtorek

**Śniadanie:** Pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenno, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) szynka gotowana 10g (może zawierać soję, gorczyce, seler) ogórek świeży 10g, pomidor 10g Herbata z cytryną 250ml – herbata zwykła Lipton, cytryna, miód, Kakao 150ml (mleko, laktoza)

**Zupa:** Wiedeńska zupa ziemniaczana z boczkiem 300ml (kurczak i, marchew, pietruszka, seler., pora, ziemniaki, boczek wędzony, pieczarki, szczypiorek)

**II Danie:** Gołąbki mięsno – ryżowe sos pomidorowy (150/100g) (karkówka, jajka., ryż, cebula, koncentrat pomidorowy, kapusta biała, czosnek, śmietana (z mleka, laktoza), przyprawy mąka pszenna) Ziemniaki purée (mleko., koper świeży, sol)

**Kompot owocowy (250ml).**

**Podwieczorek:** Mandarynka 1 szt.

13.03.2024 Środa

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku z brzoskwiniami w syropie 250ml (mleko, laktoza) pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenna, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) serek śmietankowy Łaciaty 8g (mleko), ogórek świeży 10g, pomidor 10g, rzodkiewka 5 g. Herbata z cytryną 250ml – herbata zwykła Lipton, cytryna, miód

**Zupa:** Zupa owocowa z makaronem 300ml (wiśnia, kisel owocowy, śmietana (mleko, laktoza, mąka z pszenicy durum))

**II Danie:** Kotlet mielony 95 g (karkówka, jajka, mąka pszenna, przyprawy, cebula olej), ziemniaki puree 200g (mleko, laktoza), szpinak na ciepło 100g, kompot owocowy 250ml

**Podwieczorek:** Kiwi + rogaliki drożdżowe (mąka pszenna, jajka, cukier.)

14.03.2024 Czwartek

**Śniadanie:** Pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenno, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) krakowska sucha 10g (może zawierać soję, gorczyce, seler) ogórek świeży 10g, pomidor 10g

Herbata owocowa 250ml, miód. Kawa Inka na mleku 150ml (mleko, laktoza) (jęczmien, żyto),

**Zupa:** Zupa z fasolki szparagowej 300ml (kurczak, marchew, pora, seler, fasolka szparagowa, pietruszka, ziemniaki, śmietana 18% (z mleka, laktoza) natka, koper świeży)

**II Danie:** Makaron spaghetti w sosie bolognese z mięsem mielonym 200g (mąka pszenna, jajka) mięso wieprzowe, koncentrat pomidorowy) Kompot owocowy 250ml

**Podwieczorek:** Banan 1 szt.

15.03.2024 Piątek

**Śniadanie:** Płatki na mleku 250ml (mleko, laktoza), pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenna, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) pomidor 10g, ogórek, świeży 10g, Herbata z cytryną 250ml – herbata zwykła Lipton, cytryna, miód) Pasta jajeczna ze szczypiorem (jajka)

**Zupa:** Zupa grochowa 300ml boczek wędzony, marchew, pietruszka, seler, pora, groch łuskany, ziemniaki, mąka pszenna, olej, cebula, majeranek, czosnek,

**II Danie:** Ryba smażona w cieście naleśnikowym 100g (filet z dorsza, jajka mąka pszenna, czosnek świeży, zioła prowansalskie, ). Ziemniaki puree 200g (mleko, laktoza), surówka z kapusty kiszzonej z marchewka 100g, kompot owocowy 250ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

Śniadania i podwieczorki tylko dla oddziału przedszkolnego.

Szkoła zastrzega sobie możliwości dokonywania zmian w jadłospisie