

# JASŁOSPIS SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 46

18.03.2024 do 22.03.2024

18.03.2024 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:** Zupa marokańska z pulpecikami 300ml (mięso mielone, cebula, czosnek, ziemniaki, marchew, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, cynamon, Natka pietruszki

**II Danie:** Pierogi ruskie okraszone boczkiem z cebula 200g (mąka pszenna, jajka, mleko, laktoza) Kompot owocowy 250ml

**Podwieczorek:** Winogrona

19.03.2024 Wtorek

**Śniadanie:** Pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenna, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) krakowska sucha 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:** Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 300ml (kurczaki, marchew, pietruszka, pora, seler, buraki, ziemniaki, cebula, Śmietana 18% (mleko, laktoza), liść laurowy, ziele angielskie, czosnek)

**II Danie:** Gulasz wieprzowy (myszka szynka, cebula, mąka pszenna, olej przyprawy, czosnek) Kasza jęczmienna pęczak 200g, jęczmień ogórek kiszony 100 g .Kompot owocowy 250ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt

20.03.2024 Środa

**Śniadanie:** Kluski lane na mleku (150ml) (mąka pszenna, jajka mleko, laktoza), pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenna, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) serek śmietankowy Łaciaty 8g (mleko), ogórek świeży 10g, pomidor 10g, papryka świeża 10g. Herbata z cytryną 250ml – herbata zwykła Lipton, cytryna, miód

**Zupa:** Rosół z makaronem 300ml (noga drobiowa, marchew, pietruszka seler, pora, natka pietruszki, koper, przyprawy, makaron (mąka pszenna, jajka).

**II Danie:** Udka drobiowe opiekane 170g (udko drobiowe, przyprawy, olej) Ziemniaki puree (mleko, laktoza) 200g marchewka mini z masłem 100g (mleko, laktoza) (Kompot owocowy 250ml

**Podwieczorek:** Budyń z sokiem malinowym 150 ml

21.03.2024 Czwartek

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

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

**Zupa:** Zupa zacierkowa 300ml (kurczaki, (seler, mąka pszenna, jajka), koper świeży, natka świeża, ziemniaki)

**II Danie:** Sznyceł z ogórkiem kiszonym 95g Ziemniaki puree 200g (mleko, laktoza) Kompot owocowy 250ml, sałata z jogurtem naturalnym 65g (mleko, laktoza)

**Podwieczorek:** banan 1 szt

22.03.2024 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) Jajko na twardo ze szczypiorem (jajka)

**Zupa:** Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (boczek wędzony może zawierać soję, gorczyce, seler), seler, mąka (pszenna), Pulpety rybne w sosie pomidorowym 95/100g (ryba dorsz, cebula, bulki, jajka, koncentrat pomidorowy mąka pszenna), Ziemniaki puree 200g (mleko, laktoza) surówka z białej kapusty z marchwią i chrzanem 100g Kompot owocowy 250ml

**II Danie:**

**Podwieczorek:** Ananas + herbatniki

Śniadania i podwieczorki tylko dla oddziału przedszkolnego.

Szkoła zastrzega sobie możliwości dokonywania zmian w jadłospisie