

PLACÓWKA: SP KIEŁCZÓW – klasy sportowe		DATA: 01.03.2024r.
DZIEŃ	Obiad	
Piątek 01.03	Zupa jarzynowa z czerwoną fasolą i ziemniakami (seler, mleko) 400ml Naleśniki z serem (pszenica, jaja, mleko) 3szt., polewa jogurtowo – porzeczkowa (mleko) 80g, surówka z marchewki z rodzynkami 40g Kompot wiśniowo-jabłkowy 200ml	



PLACÓWKA:

SP KIEŁCZÓW

DATA:

4-15.03.2024r.

OBIAD

Poniedziałek 04.03	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (seler, pszenica, mleko) 400ml Gulasz wieprzowy (pszenica) 180g, kasza jęczmienna 150g, sałatka szwedzka z ogórka kiszzonego z koperkiem (gorczyca) 80g Kompot cytrusowy z miętą 200ml, owoc 1szt.	Poniedziałek 11.03	Zupa jarzynowa ze szpinakiem i ziemniakami (seler, mleko, pszenica) 400ml Spaghetti pełnoziarniste z sosem bolońskim z mięsa z szynki wieprzowej (pszenica) 300g, kalafior na parze z oliwą 80g Kompot cytrusowy z miętą 200ml
Wtorek 05.03	Zupa neapolitańska (serowa) z makaronem i natką pietruszki (seler, pszenica, mleko) 400ml Gołąbki hiszpańskie z mięsem z szynki w sosie pomidorowym (pszenica) 100/80g, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa z sezamem 40g Kompot wieloowocowy (gruszka, porzeczka, śliwka) 200ml	Wtorek 12.03	Kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami (seler, pszenica) 400ml Klopsiki drobiowe (pszenica, jaja) w sosie śmietanowym (mleko, pszenica) 100/80g, kasza jęczmień 150g, surówka z buraczków i jabłka 80g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1 szt.
Środa 06.03	Krupnik z kaszy pęczak z natką pietruszki (seler, jęczmień) 400ml Nugetsy z piersi kurczaka (pszenica, jaja) 100g, ziemniaki 150g, kolorowa surówka z białej i czerwonej kapusty (mleko) 80g, kompot truskawkowy 200ml, owoc 1 szt.	Środa 13.03	Zupa pomidorowa z makaronem (mleko, seler, pszenica) 400ml Mintaj w panierce (jaja, ryba, pszenica) 100g, ziemniaki 150g, kapusta pekińska z kukurydzą i dipem jogurtowo – czosnkowym (mleko) 80g, kompot cytrusowy z melisą 200ml
Czwartek 07.03	Zupa fasolowa z ziemniakami (seler, pszenica) 400ml Ryz z owocami (jabłko, wiśnia, truskawka) (mleko) 300g, polewa waniliowo – jogurtowa (mleko) 80g, surówka z marchewki ze słonecznikiem 40g, kompot jabłkowy 200ml	Czwartek 14.03	Zupa ryżowa na rosole z zielonym groszkiem i natką pietruszki (seler, mleko) 400ml Udko pieczone z kurczaka 1 szt., ziemniaki 150g, mini marchewki z sezamem 80g, kompot jabłkowy z cynamonem 200ml, owoc 1 szt.
Piątek 08.03	Krem buraczany z grankami czosnkowymi (seler, mleko, pszenica, żyto) 400ml Stripsy z dorsza i mintaja (ryby, pszenica) 100g, ziemniaki 150g, surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem 80g Kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, wiśnia) 200ml, owoc 1 szt.	Piątek 15.03	Krem z dyni ze słonecznikiem (seler, mleko) 400ml Pierogi ruskie z cebulką (pszenica, jaja, mleko) 6szt., surówka z ogórka kiszzonego z kukurydza 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Podczas wydawania posiłków do wybranej surówki dostępne są dla dzieci ziarna tkj. (słonecznik, dynia i siemię lniane). *Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.*

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską



PLACÓWKA:		DATA:	
SP KIEŁCZÓW		4-15.03.2024r.	
OBIAD			
Poniedziałek 18.03	Krupnik z kaszy wiejskiej z lubczykiem (jęczmień, seler) 400ml Kotlet mielony drobiowy (pszenica, jaja) 100g, ziemniaki 150g, surówka coleslaw (mleko, jaja, gorczyca) 80g Kompot cytrusowy z melisą 200ml	Poniedziałek 25.03	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami (seler, pszenica) 400ml Kurczak słodko - kwaśny (pszenica) 180g, ryż 150g, surówka z fasolki szparagowej, kukurydzy i marchewki z winegret (gorczyca) 40g, kompot cytrusowy z melisą 200ml, owoc 1 szt.
Wtorek 19.03	Barszcz czerwony z ziemniakami (seler, mleko) 400ml Kopytka z gulaszem z szynki (pszenica) 180/100g, surówka z marchewki z selerem i chrzanem 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml Zupa grochowa ziemniakami (seler) 400ml, owoc 1 szt.	Wtorek 26.03	Zupa pomidorowa z zacierkami (seler, pszenica, jaja, mleko) 400ml Kotlet schabowy w panierce (jaja, pszenica) 100g, ziemniaki 150g, mix sałat z dipem jogurtowo - szczypiorkowym (mleko) 80g, kompot jabłkowy 200ml
Środa 20.03	Rosół z zacierkami jajecznymi natką pietruszki (seler, pszenica, jaja) 400ml Stripsy z mintaja (ryba, pszenica) 100g, ziemniaki 150g, surówka z kiszzonej kapusty z natką pietruszki 40g Kompot truskawkowy 200ml	Środa 27.03	Krem z kalafiora z curry i grzankami (seler, mleko, pszenica, żyto, gorczyca) 400ml Łazanki z kiszoną kapustą i szynką wieprzową (pszenica) 300g, mini marchewki z oliwą 40g, kompot wieloowocowy (truskawka, porzeczka, śliwka) 200ml, owoc 1 szt.
Czwartek 21.03	Zupa ogórkowa z ziemniakami (mleko, pszenica, seler) 400ml Bitka drobiowa w sosie śmietanowo – jarzynowym z porem (pszenica, mleko) 100/80g, kasza gryczana 150g, fasolka szparagowa zielona 40g, kompot jabłkowy z dziką różą 200ml, owoc 1 szt.	Czwartek 28.03	WIELKANOCNA PRZERWA ŚWIĄTECZNA
Piątek 22.03	Zupa grochowa ziemniakami (seler) 400ml Makaron pełnoziarnisty z warzywami (kalafior, marchew, cebula, pomidory, kukurydza) i mozzarellą (mleko, pszenica) 300g, surówka z buraczków z cebulką 40g, kompot jabłkowo- miętowy 200ml	Piątek 29.03	

Pogrubioną czcionką **oznaczono alergeny** zgodnie z *Rozporządzeniem 1169/2011*. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów. Podczas wydawania posiłków do wybranej surówki dostępne są dla dzieci ziarna tkj. (słonecznik, dynia i siemię lniane). *Firma Horyzonty Smaku zastrzega sobie prawo do zmian w jadłospisie z przyczyn technologicznych i losowych.*

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską