

PONIEDZIAŁEK

21.02.2022

Śniadanie: Bułka z masłem (75g)

serkiem topionym(80g),szyneczką konserwową na sałacie, ogórek,
Herbata z cytryną (200ml)

Obiad:

Naleśniki z dżemem(220g)

Podwieczorek: Krakеры (30g), papryka do chrupania (50g)
(razem 970kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

WTOREK

22.02.2022

Śniadanie: Chałka z masłem(100g)

Płatki na mleku kukurydziane lub kulki czekoladowe(300ml)

Obiad:

Kotlet schabowy (100g), ziemniaczki (150g),
kapusta zasmażana(100g),

Podwieczorek: Banan(120g)
(razem 1010kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

ŚRODA
23.02.2022

Śniadanie: Pieczywo mieszane z masłem

twarogiem ze szczypiorkiem, kurczakiem w galarecie(150g)
rzodkiewka (10g),Kakao(300ml)

Obiad:

Spaghetti Bolognese(220g)

Podwieczorek: ogórek świeży do chrupania(50g), herbatniki(30g)
(razem 985kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

CZWARTEK
24.02.2022

Śniadanie: Bułeczka z masłem

wędliną „Misiową”, Pasztetową, pomidor(20g)
Herbata zielona (200ml)

Obiad:

Gulasz drobiowy w sosie śmietanowym (100g) , ryż (150g),
surówka z marchewki(100g)

Podwieczorek: pączek(70g)
(razem990kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

PIĄTEK
25.02.2022

Śniadanie: Tosty z serem i szyneczką (60g)

sos pomidorowy(20g) ,Herbata z cytryną (200ml)

Obiad:

Paluszki Rybne (120g) , ziemniaki (150g),
surówka (100g),

Podwieczorek: jogurt owocowy(120g)
(razem 1015kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

Menu Obiadowe

PONIEDZIAŁEK

28.02.2022

Śniadanie: Bułka z masłem

Parówka z wody (120g), sos pomidorowy, Herbata (200ml)

Obiad:

Ryż zapiekany z jabłkami (220g)

Podwieczorek: mandarynka (35g)

(razem 970kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

WTOREK

01.03.2022

Śniadanie: Bułka kajzerka z dżemem (100g)

Jaglanka z mlekiem (300ml)

Obiad:

Pierś z kurczaka w płatkach kukurydzianych (100g),

ziemniaczki (150g), surówka z białej kapusty (70g),

Podwieczorek: Paluszki (30g), ciasteczka BeBe (30g)

(razem 1030kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

ŚRODA

02.03.2022

Śniadanie: Bułeczka z masłem

pasztetową luksusową (15g), serem żółtym (20g),

papryka (15g) Herbata Earl Grey (200ml)

Obiad:

Zapiekanka makaronowa zapiekana z kielbaską i serem (200g),

Podwieczorek: Kisiel z jabłuszkiem (180ml)

(razem 1005kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

CZWARTEK

03.03.2022

Śniadanie: Chlebek Oliwski z masłem

wędliną krakowską suchą na sałacie, pastą z buraka (150g)

Herbata (200ml)

Obiad:

Gołąbki w sosie pomidorowym (100g), ziemniaki (150g),

ogórek (100g), woda z cytryną (200ml)

Podwieczorek: Gruszka (70g)

(razem 1010kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

PIĄTEK

04.03.2022

Śniadanie: Bułka kajzerka z masłem

pastą rybną, szyneczką drobiową (20g),

Herbata ziołowa (200ml)

Obiad:

Klopsiki Rybne (100g), ziemniaki (150g),

surówka (100g), woda z cytryną (200ml)

Podwieczorek: Banan (120g)

(razem 995kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

DYREKTOR
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego
w Polchowcie

Zygmunt Borkowski
mgr Zygmunt Borkowski