

Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa botwinkowa z ziemniakami 300 ml Składniki: woda, botwinka, ziemniaki, udo z kurczaka, marchew, śmietana 12% (z mleka), pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Składniki: woda, ziemniaki, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, pietruszka, korzeń, śmietana 18% (z mleka), seler korzeniowy, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa meksykańska 300 ml Składniki: woda, pietruszka, korzeń, papryka kolorowa, mrożona, marchew, wołowina szponder, koncentrat pomidorowy, 30%, groszek zielony, seler korzeniowy, kukurydza, konserwowa, por, natka pietruszki, olej rzepakowy, ziemniaki, sól biała, pieprz, majeranek, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem 300 ml Składniki: woda, kurczak, tuszka, marchew, makaron pszenny bezglutenowy, wołowina szponder, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Składniki: woda, ziemniaki, szcaw konserwowy, marchew, śmietana 12% (z mleka), mięso z ud kurczaka, bez skóry, pietruszka, korzeń, seler korzeniowy, por, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
Makaron carbonara z szynką i boczkami 300 g Składniki: makaron bezglutenowy z semoliny (pszemica), szynka konserwowa, śmietana 12% (z mleka), boczek wędzony bez kości, cebula, jajka kurze całe, mąka pszenna, typ 450, crosnek, sól biała, pieprz	Indyk w sosie curry 150 g Składniki: mięso z podudzia indyka, bez skóry, mleczko kokosowe, woda, cebula, curry	Ryż z jabłkami i śmietaną 300 g Składniki: jabłko, mleko krowie, 2% tłuszczu, ryż biały, śmietana 18% (z mleka), cukier, olej rzepakowy	Pieczony kotlet mielony z szynki wieprzowej 100 g Składniki: wieprzowina szynka surowa, jajka kurze całe, bułki pszenne wrocławskie, bułka tarta (pszemica), cebula, olej rzepakowy	Klopsy z dorsza w sosie pomidorowym 115 g Składniki: dorsz świeży, filety bez skóry, woda, jajka kurze całe, bułki pszenne zwykłe, cebula, koncentrat pomidorowy, 30%
Świeże warzywa do chrupania 100 g Składniki: ogórek, rzodkiewka, marchew	Surówka z młodej kapusty z koperkiem 100 g Składniki: kapusta biała, koperek, olej rzepakowy	Woda z cytryną i miętą 200 ml Składniki: woda, cytryna, mięta	Puree z batatów 100 g Składniki: bataty, mleko krowie, 0,5 % tłuszczu, masło ekstra (z mleka), tymianek	Ziemniaki, gotowane w wodzie 100 g
Kompot wieloowocowy 200 ml Składniki: woda, jabłko, sliwki bez pestek, mrożone, truskawki, mrożone, wiśnie bez pestek, mrożone, cukier	Herbata owocowa 200 ml Składniki: woda, cukier, herbata owocowa	Arbuz 80 g	Brokuły, gotowane w wodzie 100 g	Surówka z kiszzonej kapusty, marchewki i jabłka 150 g Składniki: kapusta kiszona, jabłko, marchew, olej rzepakowy
Woda z cytryną i miętą 200 ml Składniki: woda, cytryna, mięta	Woda z cytryną i miętą 200 ml Składniki: woda, cytryna, mięta		Woda z cytryną i miętą 200 ml Składniki: woda, cytryna, mięta	Kompot owocowy 200 ml Składniki: woda, mieszanka owocowa, mrożona, cukier
Jabłko 50 g	Mandarynki 50 g		Banan 50 g	Rożki z ciasta francuskiego z jabłkami (pszenica, jajka, mleko) 50 g

Intendent
Szkoly Podslawowej nr 138
Sebastian Franczyk

Pielęgniarka środowiska nauczania i wychowania
mgr Barbara Siachowiak
4107986P

Dyrektor
Szkoly Podslawowej nr 138
mgr Beata Senterkiewicz - Trendak

Zupa brokułowa 300 ml Składniki: woda, brokuły, mrożone, ziemniaki, marchew, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, udo z kurczaka, por, koperek, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa zacierkowa 300 ml Składniki: woda, mięso z ud kurczaka, bez skóry, marchew, mąka <u>pszenna</u> , typ 450, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, <u>jaja</u> kurze całe, natka pietruszki, sól biała, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Składniki: woda, makaron <u>pszenny</u> bezglutenowy, koncentrat pomidorowy, 30%, marchew, śmietana 18% (z <u>mleka</u>), kurczak, tuszka, pietruszka, korzeń, <u>seler</u> korzeniowy, por, natka pietruszki, sól biała, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz	
Spaghetti bolognese 250 g Składniki: wieprzowina łopatką, makaron <u>pszenny</u> bezglutenowy, koncentrat pomidorowy, 30%, olej rzepakowy, cebula	Filet z kurczaka panierowany 100 g Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry, bułka tarta (<u>pszennica</u>), olej rzepakowy, <u>jaja</u> kurze całe, sól biała, pieprz	Schab pieczony 120 g Składniki: wieprzowina schab surowy bez kości, olej rzepakowy	
Herbata owocowa z pomarańczą 250 ml Składniki: woda, pomarańcza, cukier, herbata owocowa	Ziemniaki, gotowane w wodzie 100 g	Kasza gryczana, gotowana 100 g	
Woda z cytryną i miętą 200 ml Składniki: woda, cytryna, mięta	Surówka z kapusty pekińskiej, papryki i kukurydzy 100 g Składniki: kapusta pekińska, papryka czerwona, kukurydza, mrożona, cebula, olej rzepakowy	Salatka z ogórków małosolnych, papryki i cebuli 100 g Składniki: ogórek małosolny, papryka czerwona, cebula, szczypiorek	
Jabłko 50 g	Herbata z cytryną i miodem 200 ml Składniki: woda, miód pszczeli, cytryna, herbata czarna	Kompot truskawkowy 200 ml Składniki: woda, truskawki, mrożone, cukier	
	Woda z cytryną i miętą 200 ml Składniki: woda, cytryna, mięta	Woda z cytryną i miętą 200 ml Składniki: woda, cytryna, mięta	
	Gruszka 50 g	Jogurt owocowy 150 g Składniki: jogurt naturalny, 2% tłuszczu (z <u>mleka</u>), truskawki, cukier	

