

# Menu Obiadowe

## PONIEDZIAŁEK

16.05.2022

**Śniadanie:** Tosty z serem i szynką (60g), sos  
Herbata z cytryną (200ml)

### Obiad:

Placki ryżowe(220g), sałatka owocowa(60g)

**Podwieczorek:** Flipsy(30g) Bebe(20g)  
(razem 1085kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

## WTOREK

17.05.2022

**Śniadanie:** Bułeczka z masłem (65g)

pasztetową(15g), serem żółtym(20g)  
pomidor(15g), Herbata zielona (200ml)

### Obiad:

Klopsiki w sosie pieczarkowym (100g), ziemniaczki (150g),  
surówka (80g)

**Podwieczorek:** Mandarynka (75g)  
(razem 1090kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

## ŚRODA

18.05.2022

**Śniadanie:** Chlebek mieszany z masłem (65g)  
południcą drobiową(15g), serkiem kanapkowym(15g)  
rzodkiewka , Kakao (200ml)

### Obiad:

Kurczak z rożna (100g) , ziemniaczki (150g)  
surówka (80g)

**Podwieczorek:** Jogurt owocowy (180ml)  
(razem 1060kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

## CZWARTEK

19.05.2022

**Śniadanie:** Płatki na mleku kukurydziane lub  
ziarna pszenicy (250ml) , Bułka paryska z dżemem (60g)

### Obiad:

Spaghetti Bolognese (270g)

**Podwieczorek:** Banan (120g)  
(razem 1140kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

## PIĄTEK

20.05.2022

**Śniadanie:** Bułka z masłem (65g),  
jajecznica na maśle ze szczypiorkiem (120g)  
Herbata Owocowa (200 ml)

### Obiad:

Klops rybny (100g), ziemniaki (150g), surówka (70g)

**Podwieczorek:** Wafle ryżowe z marmoladą (30g)  
(razem 990kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

**ŻYCZYMY SMACZNEGO :)**

DYREKTOR  
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego  
w Polchowie  
*Z. Borkowski*  
mgr Zygmunta Borkowski

## Menu Obiadowe

**PONIEDZIAŁEK**

**23.05.2022**

**Śniadanie:** Bułka z masłem (60g),  
serkiem Almette(15g), szynką konserwową (20g)  
na sałacie(10g), Herbata z cytryną (200ml)

**Obiad:**

Gulasz w sosie śmietanowym (100g) ryż(150g)  
surówka z marchewki(60g)

**Podwieczorek:** Banan (120g)

(razem 1015kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

**WTOREK**

**24.05.2022**

**Śniadanie:** Chlebek z masłem (60g),  
wędlinką krakowską suchą (20g),serkiem topionym(15g)  
pomidor(20g)Herbata z cytryną (200ml)

**Obiad:**

Kotlet schabowy(100g), ziemniaczki (150g),  
warzywa gotowane(70g)

**Podwieczorek:** Krakery(15g) części jabłka (50g)

(razem 1090kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

**ŚRODA**

**25.05.2022**

**Śniadanie:** Zupa mleczna z ryżem (250ml),  
chałka z masłem (50g)

**Obiad:**

Zapiekanka makaronowa z kiełbaską w sosie  
pomidorowym(270g)

**Podwieczorek:** Galaretka (180g)

(razem 1105kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

**CZWARTEK**

**26.05.2022**

**Śniadanie:** Pieczywo mieszane z masłem (75g),  
serem żółtym (20g), wędlinką misiową (20g).rzodkiewka (5g)  
Kakao(200ml)

**Obiad:**

Pieczeń w sosie własnym (100g) , Ziemniaki(150g),  
surówka z białej kapusty(70g)

**Podwieczorek:** ogórek świeży do chrupania(30g), flipsy(15g)

(razem 1070kcal) (alergeny: seler, mleko, jaja, gluten)

**PIĄTEK**

**27.05.2022**

**Śniadanie:** Bułeczka z masłem (65g)  
pastą jajeczna (15g), i żółtym serem(20g) papryka(15g)  
herbata Earl Grey(200ml)

**Obiad:**

Paluszki Rybne (100g) , ziemniaczki (150g)  
surówka (0g)

**Podwieczorek:** Wafelek (120g)

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

## ŻYCZYMY SMACZNEGO :)