



JADŁOSPIS NA MIESIĄC WRZESIEŃ 2020

Projekt: SP_72_Szkola_Marzen_Piaseczno_Klasy_3-8 | Typ jadłospisu: **Dietetyczny**

wtorek, 1.09	środa, 2.09	czwartek, 3.09	piątek, 4.09	poniedziałek, 7.09
<p>Śniadanie</p> <p>TWAROŻEK NA SŁONO, OGÓREK ZIELONY, KONFITURA OWOCOWA, PIECZYWO BEZGLUTENOWE, HERBATA MALINOWA (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>POMIDOROWA Z MAKARONEM (BM/BZGL)</p> <p>PIECZEŃ WIEPRZOWA W SOSIE WŁASNYM, KASZA JAGLANA, BURACZKI (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I WARZYWAMI (BM)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>SZYŃKA WIEJSKA, SER ŻÓŁTY, SZCZYPIOREK, POMIDOR, PIECZYWO BZGL, WĘDLINA, HERBATA OWOCOWA (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>OGÓRKOWA (BM/BZGL)</p> <p>PIERŚ Z GRILLA, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z MARCHEWKI (BZML/BZGL)</p> <p>MUS OWOCOWY (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>CIASTO DIETETYCZNE (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, KANAPKA Z PASZTETEM DROBIOWYM, ZIELONY OGÓREK, HERBATA Z CYTRYNĄ (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>BROKUŁOWA (BM/BZGL)</p> <p>SPAGHETTI BOLOGNESE Z NATKĄ PIETRUSZKI (BZGL/BZML)</p> <p>PANNA COTTA DIETETYCZNA Z MUSEM OWOCOWYM (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>KANAPKA Z PASTĄ I OGÓRKIEM (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>KANAPKA Z SEREM ŻÓŁTYM, PIECZYWO BEZGLUTENOWE, POMIDOR, ZIELONY OGÓREK, KAKAO (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>BARSZCZ UKRAIŃSKI (BM/BZGL)</p> <p>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z WARZYWAMI, ZIEMNIAKI, KISZONA KAPUSTA (BZML/BZGL)</p> <p>GALARETKA Z OWOCAMI (BZGL)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>WAFLE RYŻOWE Z MIODEM (BZGL)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>PŁATKI JAGLANE Z MLEKIEM, CHLEB BEZGLUTENOWY Z KANAPKA ZE SCHABEM, POMIDOR, HERBATA Z CYTRYNĄ (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>KAPUŚNIAK (BM/BZGL)</p> <p>GYROS Z UZDIKA DROBIOWEGO, RYŻ BIAŁY, SURÓWKA Z OGÓRKIEM KISZONYM (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC</p> <p>Podwieczorek</p> <p>PIECZYWO DIETETYCZNE Z MIODEM (BZGL)</p>

wtorek, 8.09	środa, 9.09	czwartek, 10.09	piątek, 11.09	poniedziałek, 14.09
<p>Śniadanie</p> <p>CHLEB BEZGLUTENOWY, SEREK BIAŁY CHUDY Z SOLĄ MORSKĄ, WĘDLINA DROBIOWA, POMIDOR, HERBATA MALINOWA (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>ROSÓŁ Z MAKARONEM (BM/BZGL)</p> <p>SCHABOWY DIETETYCZNY, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY (BZML/BZGL)</p> <p>CIASTO DIETETYCZNE (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ W WARZYWAMI (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>JAJKA ZE SZCZYPIORKIEM, PAPRYKA, KIEŁKI, SER ŻÓŁTY, PIECZYWO BEZGLUTENOWE, KAKAO (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>JARZYNOWA (BM/BZGL)</p> <p>FILET DROBIOWY W POMIDORACH Z WARZYWAMI, MAKARON DIETETYCZNY (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>SMOOTHIE DIETETYCZNE Z OWOCAMI (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>KASZA JAGLANA, PIECZYWO BEZGLUTENOWE Z HUMMUSEM, POMIDOREM I KIEŁKAMI, HERBATA Z CYTRYNĄ (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>OGÓRKOWA (BM/BZGL)</p> <p>PULPETY WIEPRZOWE W SOSIE WŁASNYM, KASZA JĘCZMIENNA, SAŁATKA ZE ŚWIEŻYMI WARZYWAMI (BZML/BZGL)</p> <p>CIASTKO DIETETYCZNE (BZGL)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I WARZYWAMI (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>PASTA WARZYWNA Z PESTKAMI SŁONECZNIKA, SER ŻÓŁTY, PAPRYKA, PIECZYWO BEZGLUTENOWE, HERBATA OWOCOWA (BZGL)</p> <p>Obiad</p> <p>BURACZKOWA (BM/BZGL)</p> <p>KOTLECICKI RYBNO- JAGLANE, ZIEMNIAKI Z WODY, MARCHEWKA GOTOWANA (BZML/BZGL)</p> <p>PUDDING DIETETYCZNY Z NASIONAMI CHIA (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>CIASTO DIETETYCZNE (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>PIECZYWO BEZGLUTENOWE, POLĘDWICĄ DROBIOWĄ, PASTA SEROWA, OGÓREK ZIELONY, HERBATA Z CYTRYNĄ (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>JARZYNOWA Z BRUKSELKĄ (BM/BZGL)</p> <p>CEPELINY Z MIĘSEM, SURÓWKA WIELOWARZYWNA (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>CIASTO DIETETYCZNE (BG)</p>

wtorek, 15.09	środa, 16.09	czwartek, 17.09	piątek, 18.09	poniedziałek, 21.09
<p>Śniadanie</p> <p>PARÓWKI Z SZYNKI, SER ŻÓŁTY, KETCHUP DOMOWY, PIECZYWO BEZGLUTENOWE, POMIDOR, HERBATA MALINOWA (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>OGÓRKOWA (BM/BZGL)</p> <p>SCHAB PIECZONY W SOSIE WŁASNYM, KASZA GRYCZANA, BURACZKI NA CIEPŁO (BZML/BZGL)</p> <p>CIASTKO DIETETYCZNE (BZGL)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ WARZYWNĄ (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>PASTA Z JAJKA I TUŃCZYKA Z OGÓRKIEM KISZONYM, MOZZARELLA, POMIDOR, PIECZYWO BEZGLUTENOWE, HERBATA KOPERKOWA (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>POMIDOROWA Z MAKARONEM (BM/BZGL)</p> <p>FILET Z GRILLA, ZIEMNIAKI Z WODY , OGÓREK ZIELONY Z OLIWĄ Z OLIWEK (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>MUS OWOCOWY (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>SZYNKA PIECZONA (PLASTERKI NA KANAPKI), PAPRYKA, PIECZYWO BEZGLUTENOWE, KAKAO NATURALNE (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>ZUPA Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ (BM/BZGL)</p> <p>SPAGHETTI BOLOGNESE, ŚWIEŻA NATKA (BZML/BZGL)</p> <p>CIASTKO DIETETYCZNE (BZGL)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I WARZYWAMI (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, CHLEB BEZGLUTENOWY, POLĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR, HERBATA Z CYTRYNĄ (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>RYŻANKA (BM/BZGL)</p> <p>PIECZONY FILET Z DORSZA, ZIEMNIAKI Z WODY, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I JABŁUSZKA (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>CIASTO DIETETYCZNE (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM, PIECZYWO BEZGLUTENOWE Z SZYNKĄ WIEJSKĄ I ŚWIEŻYM OGÓRKIEM, HERBATA Z CYTRYNĄ (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>BURACZKOWA (BM/BZGL)</p> <p>PIERŚ DROBIOWA W SOSIE Z POMARAŃCZY, RYŻ BIAŁY, SURÓWKA (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>PIECZYWO DIETETYCZNE Z KONFITURĄ (BG)</p>

wtorek, 22.09	środa, 23.09	czwartek, 24.09	piątek, 25.09	poniedziałek, 28.09
<p>Śniadanie</p> <p>SEREK BIAŁY CHUDY Z RZODKIEWKĄ, PIECZYWO BEZGLUTENOWE, HERBATA OWOCOWA (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>KAPUŚNIAK (BM/BZGL)</p> <p>KOTLET MIELONY, ZIEMNIACZKI PUREE, MARCHEWKA GOTOWANA (BZML/BZGL)</p> <p>KOKTAJL DIETETYCZNY (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>KANAPKA Z JAJKIEM I WARZYWAMI (BZGL)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>RYŻ Z JABŁKIEM PRAŻONYM, POLEWA WANILIOWA, KANAPKA Z WĘDLINĄ HERBATA OWOCOWA (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>KALAFIOROWA (BM/BZGL)</p> <p>SPAGHETTI BOLOGNESE Z INDYKA, SER TARTY, ŚWIEŻA NATKA (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>NALEŚNIK Z KONFITURĄ I POLEWĄ OWOCOWĄ (BZGL)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>CHLEB BEZGLUTENOWY Z HUMMUSEM, POMIDOREM I KIEŁKAMI, SZYNKA WYSOKOGATUNKOWA, NAPAR Z DZIKIEJ RÓŻY (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>ROSÓŁ Z MAKARONEM (BM/BZGL)</p> <p>BITKI WIEPRZOWE W SOSIE WŁASNYM, ZIEMNIAKI, BURACZKI TARKOWANE Z JABŁKIEM (BZML/BZGL)</p> <p>CIASTEczKO DIETETYCZNE (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>KANAPKA DIETETYCZNA (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>JAjKA ZE SZCZYPIORKIEM, PAPRYKĄ, KIEŁKI, BROKUŁĄ, SER ŻÓŁTY, PIECZYWO, BEZGLUTENOWE, KAKAO (BZGL)</p> <p>Obiad</p> <p>JARZYNOWA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ (BM/BZGL)</p> <p>RYBA GOTOWANA PO GRECKU Z ZIEMNIAKAMI (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>SALATKA OWOCOWA Z RYŻEM (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>KASZKA JAGLANA NA MLEKU, KANAPKA ZE SCHABEM, OGÓRKIEM, HERBATA Z CYTRYNĄ (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>OGÓRKOWA (BM/BZGL)</p> <p>KLUSKI ŚLĄSKIE, SOS GULASZOWY, SURÓWKA Z OGÓRKIEM KISZONYM (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>CIASTO DIETETYCZNE (BG)</p>

wtorek, 29.09	środa, 30.09			
<p>Śniadanie</p> <p>JAJECZNICA NA MAŚLE, SZYNKA W PLASTRACH, PIECZYWO, ZIELONE DODATKI, RUMIANEK (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>POMIDOROWA Z RYŻEM (BZML/BZGL)</p> <p>KOTLET MIELONY, ZIEMNIAKI Z WODY, OGÓREK Z OLIWĄ Z OLIWEK (BZML/BZGL)</p> <p>MUS OWOCOWY (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>KANAPKA DIETETYCZNA, WARZYWA (BG)</p>	<p>Śniadanie</p> <p>NALEŚNIKI Z DŻEMEM TRUSKAWKOWYM (BG)</p> <p>Obiad</p> <p>JARZYNOWA Z FASOLKĄ (BZML/BZGL)</p> <p>FILET DROBIOWY SAUTE, RYŻ BIAŁY, MARCHEWKA NA CIEPŁO (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BG)</p> <p>Podwieczorek</p> <p>DESER RYŻOWY NA MLEKU KOKOSOWYM Z MUSEM OWOCOWYM (BG)</p>			