



# 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><b>Śniadanie</b></p> <p>TWAROŻEK Z TOFU, OGÓREK ZIELONY, KONFITURA OWOCOWA, PIECZYWO, HERBATA MALINOWA (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>POMIDOROWA Z MAKARONEM (BM/BZGL)</p> <p>PIECZEŃ WIEPRZOWA W SOSIE WŁASNYM, KASZA JAGLANA, BURACZKI (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I WARZYWAMI (BM)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>SZYNKĄ WIEJSKĄ, SER ŻÓŁTY, SZCZYPIOREK, POMIDOR, PIECZYWO, WĘDLINA, HERBATA OWOCOWA (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>OGÓRKOWA (BM/BZGL)</p> <p>PIERŚ Z GRILLA, ZIEMNIAKI, SURÓWKA Z MARCHEWKI (BZML/BZGL)</p> <p>MUS OWOCOWY (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>CIASTO DIETETYCZNE (GM)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM ROŚLINNYM, KANAPKA Z PASZTETEM DROBIOWYM, ZIELONY OGÓREK, HERBATA Z CYTRYNĄ (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>BROKUŁOWA (BM/BZGL)</p> <p>SPAGHETTI BOLOGNESE Z NATKĄ PIETRUSZKI (BZGL/BZML)</p> <p>PANNA COTTA DIETETYCZNA Z MUSEM OWOCOWYM (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>KANAPKA Z PASTĄ I OGÓRKIEM (BM)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>KANAPKA Z JAJKIEM, PIECZYWO, POMIDOR, ZIELONY OGÓREK, KAKAO (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>BARSZCZ UKRAIŃSKI (BM/BZGL)</p> <p>FILET Z MIRUNY PIECZONY Z WARZYWAMI, ZIEMNIAKI, KISZONA KAPUSTA (BZML/BZGL)</p> <p>GALARETKA Z OWOCAMI (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>WAFLE RYŻOWE Z MIODEM (BM)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>PŁATKI OWSIANE Z MLEKIEM ROŚLINNYM, KANAPKA ZE SCHABEM, POMIDOR, HERBATA Z CYTRYNĄ (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>KAPUŚNIAK (BM/BZGL)</p> <p>GYROS Z UZDIKA DROBIOWEGO, RYŻ BIAŁY, SURÓWKA Z OGÓRKIEM KISZONYM (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>PIECZYWO DIETETYCZNE Z MIODEM (BM)</p>

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

wtorek, 15.09	środa, 16.09	czwartek, 17.09	piątek, 18.09	poniedziałek, 21.09
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>PARÓWKI Z SZYNKI, KETCHUP DOMOWY, KAJZERKA Z MASŁEM ROŚLINNYM, POMIDOR, HERBATA MALINOWA (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>OGÓRKOWA (BM/BZGL)</p> <p>SCHAB PIECZONY W SOSIE WŁASNYM, KASZA GRYCZANA, BURACZKI NA CIEPŁO (BZML/BZGL)</p> <p>CIASTKO DIETETYCZNE (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>WAFLE RYŻOWE Z PASTĄ WARZYWNĄ (BZML/BZGL)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>PASTA Z JAJKA I TUŃCZYKA Z OGÓRKIEM KISZONYM, POMIDOR, PIECZYWO MIESZANE, HERBATKA KOPERKOWA (BM)</p> <p><b>Obiad</b></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 (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>MUS OWOCOWY (BM)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>SZYNKA PIECZONA (PLASTERKI NA KANAPKI), PAPRYKA, PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE, KAKAO NATURALNE NA MLEKU ROŚLINNYM (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>ZUPA Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ (BM/BZGL)</p> <p>SPAGHETTI BOLOGNESE, ŚWIEŻA NATKA (BZML/BZGL)</p> <p>CIASTKO DIETETYCZNE (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>KANAPKA Z WĘDLINĄ I WARZYWAMI (BM)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>OWSIANKA NA MLEKU ROŚLINNYM Z RODZYNKAMI, PIECZYWO MIESZANE, POLĘDWICA SOPOCKA, POMIDOR, HERBATA Z CYTRYNĄ (BM)</p> <p><b>Obiad</b></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 (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>CIASTO DIETETYCZNE (BM)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM ROŚLINNYM, KANAPECZKA Z SZYNKĄ I ŚWIEŻYM OGÓRKIEM, HERBATA Z CYTRYNĄ (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>BURACZKOWA (BM/BZGL)</p> <p>PIERŚ DROBIOWA W SOSIE Z POMARAŃCZY, RYŻ BIAŁY, SURÓWKA (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>PIECZYWO DIETETYCZNE Z KONFITURĄ (BM)</p>

wtorek, 22.09	środa, 23.09	czwartek, 24.09	piątek, 25.09	poniedziałek, 28.09
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>PASZTET DOMOWY Z SUSZONYMI POMIDORAMI, PIECZYWO, HERBATA OWOCOWA (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>KAPUŚNIAK (BM/BZGL)</p> <p>KOTLET MIELONY, ZIEMNIACZKI PUREE, MARCHEWKA GOTOWANA (BZML/BZGL)</p> <p>KOKTAJL DIETETYCZNY (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>KANAPKA Z JAJKIEM I WARZYWAMI (BM)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>RYŻ Z JABŁKIEM PRAŻONYM, KANAPKA Z WĘDLINĄ, HERBATA OWOCOWA (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>KALAFIOROWA (BM/BZGL)</p> <p>SPAGHETTI BOLOGNESE Z INDYKA, SER TARTY, ŚWIEŻA NATKA (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>NALEŚNIK Z KONFITURĄ I POLEWAŁ OWOCOWĄ (BZML)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>CHLEB ŻYTNI PYTLOWY Z HUMMUSEM, POMIDOREM I KIEŁKAMI, SZYNKA WYSOKOGATUNKOWA, NAPAR Z DZIKIEJ RÓŻY (BM)</p> <p><b>Obiad</b></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 (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>KANAPKA DIETETYCZNA (BM)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>JAJKA ZE SZCZYPIORKIEM, PAPRYKA, KIEŁKI, BROKUŁA, SER ŻÓŁTY, PIECZYWO, KAKAO NA MLEKU ROŚLINNYM (BZML)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>JARZYNOWA Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ (BM/BZGL)</p> <p>RYBA GOTOWANA PO GRECKU Z ZIEMNIAKAMI (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>SAŁATKA OWOCOWA Z RYŻEM (BM)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>KASZKA MANNA NA MLEKU ROŚLINNYM, KANAPKA ZE SCHABEM, OGÓRKIEM, HERBATA Z CYTRYNĄ (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>OGÓRKOWA (BM/BZGL)</p> <p>KLUSKI ŚLĄSKIE, SOS GULASZOWY, SURÓWKA Z OGÓRKIEM KISZONYM (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>CIASTO DIETETYCZNE (BM)</p>

wtorek, 29.09	środa, 30.09			
<p><b>Śniadanie</b></p> <p>PASTA JAJECZNA, SZYNKA W PLASTRACH, PIECZYWO, ZIELONE DODATKI, RUMIANEK (BM)</p> <p><b>Obiad</b></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</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>KANAPKA DIETETYCZNA, WARZYWA (BM)</p>	<p><b>Śniadanie</b></p> <p>NALEŚNIKI Z DŻEMEM TRUSKAWKOWYM (BM)</p> <p><b>Obiad</b></p> <p>JARZYNOWA Z FASOLKĄ (BZML/BZGL)</p> <p>FILET DROBIOWY SAUTE, RYŻ BIAŁY, MARCHEWKA NA CIEPŁO (BZML/BZGL)</p> <p>OWOC (BM)</p> <p><b>Podwieczorek</b></p> <p>DESER RYŻOWY NA MLEKU KOKOSOWYM Z MUSEM OWOCOWYM (BM)</p>			