SZKOŁA PODSTAWOWA
im. ppor. Emilii Gierczak
09-520 Łąck, ul. Kolejowa 1
woj. mazowieckie
tel/fax (24) 384-14-20

Jadłospis 4 - 15 marca

	4 pn	5 wt	6 śr	7 cz	8 pt	11 pn	12 wt	13 śr	14 cz	15 pt
śnadanie	kakao 1	płatki kukurydziane na mleku 1	bawarka 1	zacierki na mleku 1,2	kawa inka na mleku 1	bawarka 1	ryż na mleku 1	kawa mleczna 1	płatki jęczmienne na mleku 1,2	kakao, 1
	kajzerka z masłem 1,2	bułka angielka z masłem 1,2	bułka ziarnista z masłem 1,2	grahamka z masłem, 1,2	kanapki z masłem 1,2	bułka ziarnista z masłem 1,2	grahamka z masłem 1,2	bułka dzielona z masłem 1,2	kanapki z masłem 1,2	bułka angielka z masłem 1,2
	szynkówka	dżem owocowy	schab pieczony	jajko gotowane 1	ser żółty 1	tuńczyk 5	ogonówka	jajecznica 4	parówki z szynki	ser biały 1
	pomidor, sałata		sałata, papryka	szczypior, ogórek	papryka, pomidor	ogórek, papryka	sałata, pomidor	szczypior	pomidor, ogórek	szczypior, rzodkiewka
	pokrzywa z cukrem	mięta z cukrem	rumianek z miodem	melisa z miodem	pokrzywa z cukrem	herbata owocowa z miodem	herbata czarna z miodem	rumianek z miodem	melisa z miodem	mięta z miodem
	jabłko	mandarynka	banan	winogron	marchewka	winogron	banan	marchewka	jabłko	gruszka
obiad	kapuśniak z ziemniakami 2,3	zacierkowa z ziemniakami 2,3	ogórkowa z ryżem 1,2,3	pomidorowa z makaronem 1,2,3	kalafiorowa z makaronem 1,2,3	fasolowa z ziemniakami 2,3	jarzynowa z ziemniakami 1,2,3	pieczarkowa z makaronem 1,2,3	rosół z makaronem 2,3,4	czerwony barszcz z makaronem 1,2,3
	makaron ze szpinakiem 1,2,	gulasz wieprzowy, kasza pęczak 2	filet w sosie koperkowym, ziemniaki 1,2	udko duszone, ziemniaki	ryba panierowana, ziemniaki 2,4,5	ryż ze śmietną i cynamonem 1	gulasz wołowy, kasza gryczana 2	filet pieczony z sosem warzywnym, ziemniaki 1,2	mielony, ziemniaki 2,4	ryba ze szpinakiem 1,2,5
	mus	buraczki zasmażane 1,2	sur z marchewki	sur z kapusty pekińskiej	sur z kapusty kiszonej	mus owocowy	sur z ogórka kiszonego	warzywa na ciepło 1	sur z marchewki	jabłko
	kompot owocowy	kompot owocowy	kompot owocowy	kompot owocowy	kompot owocowy	kompot owocowy	kompot owocowy	kompot owocowy	kompot owocowy	kompot owocowy
podwieczorek	kanapki z masłem 1,2	biszkopty 2,	gofry suche 2,	chrupki kukurydziane	herbatniki 2,	kanapki z masłem 1,2	chrupki kukurydziane	wafle z dżemem 2,	.	gofry 2,
	tuńczyk 5	.	.	.	.	szynkówka	.	.	.	
	rzodkiewka, szczypior	.	.		mus owocowy	sałata pomidor	.	.	owoce świeże	świeże owoce
	.	serek homogeniz. 1	mleko z miodem 1	kisiel domowy 2,	mleko gotowane 1	kakao 1	jogurt owocowy 1	mleko z miodem 1	kasza manna na mleku 1	kakao, 1
	herbata czarna z miodem	rumianek z miodem	sok przecierowy	mięta z cukrem	.	.	woda z cytryną	.	pokrzywa z cukrem	

ENERGETYK
Ewelina Bernaciak