

Jadłospis

18.09.2023 – 22.09.2023

VI Liceum Ogólnokształcące
im. Janusza Korczaka
41-214 Sosnowiec, ul. Zamenhofska 15
tel. 32 291-87-02

Poniedziałek

Zalewajka z ziemniakami

kurczak, wędzonka, włoszczyzna, żurek, ziemniaki

Kcal 1110 400ml

Spaghetti – makaron, łopatką wieprzową, cebula, olej rzepakowy, pomidory z puszki, koncentrat pomidorowy, mąka tortowa

350g

Woda z sokiem owocowym

200ml

Środa

Barszcz ukraiński

kurczak, wędzonka, włoszczyzna, mieszanka barszcz ukraiński, ziemniaki, fasolka drobna, śmietana

Kcal 1080 400ml

Gulasz ze schabu z sosem - schab wieprzowy, cebula, olej rzepakowy, papryka mix, marchewka, mąka tortowa

100g

Kasza wiejska

250g

Salatka z ogórków – ogórki kiszzone, ogórki świeże, cebula, koperek, oliwa z oliwek, ziarno słonecznika

100g

Woda z sokiem owocowym

200ml

Czwartek

Krupnik ryżowy

kurczak, włoszczyzna, mini marchewki, ryż paraboliczny, natka pietruszki

Kcal 1095 400ml

Ryba zapiekana z pieczarkami i serem żółtym

filet z morszczuka, jajka, bułka tarta, mąka kukurydziana, olej rzepakowy, pieczarki, ser żółty

100g

Ziemniaki

250g

Marchewka z jabłkiem

100g

Woda z sokiem owocowym

200ml

Piątek

Kapuśniak z ziemniakami

kurczak, wędzonka, włoszczyzna, kapusta kiszona, ziemniaki

Kcal 1120 400ml

Jabłka w cieście

jabłka, mąka tortowa, jajka, kefir, mleko, soda oczyszczona, olej rzepakowy, cukier puder

350g

Woda z sokiem owocowym

200ml

Woda oraz herbata owocowa do obiadu słodzone są miodem naturalnym

Alergeny występujące w menu – są pogrubione i podkreślone

Zawsze się odżywiaj zdrowo, będziesz myślał wystrzałowo

INTENDENT
M. Bartkowska
Mirosława Bartkowska

p.o. DYREKTORA
VI Liceum Ogólnokształcącego
im. J. Korczaka w Sosnowcu
Paweł Lekszycki
mgr Paweł Lekszycki