

**Obiady – szkoła podstawowa – październik 2016 - kwiecień 2017**

	<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>
<b>Rozpoczynający się od:</b>	<b>Tydzień 1</b>				
31 października, 21 listopada, 12 grudnia 2016, 16 stycznia, 6 luty, 6 i 27 marca 2017	Kurczak po marokańsku Ryż Brokuły i sałatka Ciastko zbożowe	Pieczeń wołowa, Yorkshire pudding z sosem Pieczone ziemniaki Kapusta, marchewka oraz sałatka Jogurt Yeo Valley, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Klopsiki wołowe w sosie Makaron Brokuły i marchewka Flapjack bananowy	Pieczeń wieprzowa z sosem Pieczone ziemniaki Brokuł, kalafior i marchewka oraz sałatka Galaretka, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Pieczone paluszki rybne z keczupem Frytki Fasolka w sosie pomidorowym i sałatka Muffinka czekoladowo-wiśniowa
	Wegetariańskie kielbaski z sosem Ziemniaki krojone w kostkę Brokuły i sałatka Ciastko zbożowe	Wegetariański burger, Yorkshire pudding i sos Pieczone ziemniaki Kapusta, marchewka oraz sałatka Jogurt Yeo Valley, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Pizza Kukurydza i sałatka Flapjack bananowy	Serowo-fasolkowa zapiekanka Pieczone ziemniaki Brokuł, kalafior i marchewka oraz sałatka Jogurt Yeo Valley, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Makaron po neapolitańsku Groszek i sałatka Muffinka czekoladowo-wiśniowa
	<b>Tydzień 2</b>				
7 i 28 listopada 2016, 2 i 23 stycznia, 13 luty, 13 marca, 3 kwietnia 2017	Kielbaski wieprzowe (pieczone) Puree z ziemniaków Fasolka w sosie pomidorowym i sałatka Lody	Pieczony kurczak z sosem Pieczone ziemniaki Brokuły, kalafior i marchewka oraz sałatka Jogurt Yeo Valley, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Pieczony łupacz i łosoś Pieczone ziemniaki Groszek z kukurydzą i sałatka Pieczone ciasto z owocami (crumble) z budyniem z niską zawartością cukru	Pieczeń wieprzowa z Yorkshire pudding i sosem Pieczone ziemniaki Brukiew i marchewka, sałatka Galaretka, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Ryba w panierce z keczupem Frytki Groszek i sałatka Deser na zimno
	Makaron z serem (macaroni cheese) Groszek i sałatka Lody	Zapiekanka z warzywami i fasolką, Yorkshire pudding i sos Pieczone ziemniaki Brokuły, kalafior i marchewka oraz sałatka Jogurt Yeo Valley, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Pizza Groszek z kukurydzą i sałatka Pieczone ciasto z owocami (crumble) z budyniem z niską zawartością cukru	Curry ze słodkich ziemniaków i soczewicy Ryż Zielona fasolka i sałatka Galaretka, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Pasztecik vegetariański (quorn pasty) Frytki Groszek i sałatka Deser na zimno
	<b>Tydzień 3</b>				
14 listopada, 5 grudnia 2016, 9 i 30 stycznia, 27 luty, 20 marca 2017	Paluszki z kurczaka (goujons) Ziemniaki pieczone w ziołach Groszek z kukurydzą i sałatka Ciasto biszkoptowe z budyniem czekoladowym	Pieczeń wieprzowa z sosem Pieczone ziemniaki Kapusta i marchewka oraz sałatka Jogurt Yeo Valley, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Curry z wołowiną Placek chlebowy (naan) Ryż Brokuły i sałatka Ciastko pomarańczowe	Pieczony kurczak z sosem Pieczone ziemniaki Brokuły, kalafior i marchewka oraz sałatka Galaretka, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Pieczone paluszki rybne z keczupem Frytki Groszek i sałatka Wielowocowe ciasto biszkoptowe
	Wegetariańska zapiekanka z serem i warzywami Ziemniaki pieczone w ziołach Groszek z kukurydzą i sałatka Ciasto biszkoptowe z budyniem czekoladowym	Wegetariańska zapiekanka z sosem Pieczone ziemniaki Kapusta i marchewka, sałatka Jogurt Yeo Valley, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Pizza Brokuły i sałatka Ciastko pomarańczowe	Wegetariańska zapiekanka z sosem Pieczone ziemniaki Brokuły, kalafior i marchewka oraz sałatka Galaretka, puding ryżowy, świeże owoce, owoce z puszki	Zapiekanka fasolowo-pomidorowa Kukurydza i sałatka Wielowocowe ciasto biszkoptowe

**Banany, jabłka, pomarańcze, jogurty, deser owocowy, ser i krakersy lub sok owocowy będą dostępne codziennie, jak również dodatkowy chleb.**