Szkoła Podstawowa Nr 7 im. Stanisława Wyspiańskiego w Zabrzu

PONIEDZIAŁEK 26.09.2022
1.Zupa kalafiorowa z makaronem na wywarze mięsno warzywnym. 300 ml
2.Pierogi z truskawkami i śmietaną. 300 g
3.Kompot porzeczkowy. 200 ml
4.Jabłko. 1 szt
A – 1,3,6,7,9

WTOREK 27.09.2022
1.Żurek z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym. 300 ml
2.Kasza bulgur. 100 g
3.Boeuf Strogonow. 120 g
4.Mini marchewki. 100 g
5.Kompot wieloowocowy. 200 ml
A – 1,3,6,7,9,10

ŚRODA 28.09.2022
1.Krem z dyni z grzankami na wywarze mięsno warzywnym. 300 ml
2.Rizotto z mięsem i warzywami. 300 g
3.Kompot wiśniowy. 200 ml
A – 1,3,6,7,9,10

CZWARTEK 29.09.2022
1.Zupa fasolowa z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym. 300 ml
2.Frytki z pieca konwekcyjnego. 70 g.
3.Placuszki z fileta. 100 g
4.Sałata z serem i pestkami z dyni. 100 g
5.Kompot truskawkowy. 200 ml
A – 1,3,6,7,9,10

PIĄTEK 30.09.2022
1.Zupa ryżowa na wywarze mięsno warzywnym. 300 ml
2.Placki ziemniaczane ze śmietaną. 300 g
4.Sok owocowy. 300 ml
A- 1,3,6,7,9