



Jadłospis dekadowy od 15.01 – 26.01. 2018r.



Data Dzień tygodnia	Śniadanie Rozdział energii 25 %	Drugie danie + owoc Rozdział energii 30 %	Zupa + podwieczorek Rozdział energii 20 %
Poniedziałek 15-01-2018	<u>Kawa</u> Inka, herbata <u>pieczywo</u> mieszane <u>masto</u> , twarożek z rzodkiewką, wędlina ½ mandarynki	Ziemniaki z koperkiem Gulasz mięsny z warzywami Surówka z kapusty białej, Napar miętowy z cytryną imbirem ½ banana	Zupa jarzynowa krem (seler) <u>Pieczywo z masłem</u> <u>Jajko ze</u> szczypiorkiem herbatka z cytryną
Wtorek 16-01-2018	Płatki kukurydziane na <u>mleku</u> , <u>kanapki</u> z <u>masłem</u> , polędwica , <u>ser</u> żółty pomidor herbata owocowa	Gołąbki z mięsem ryżem W <u>sosie</u> (pszenica mleko) Pomidorowym z bazylią kompot z czarnej porzeczki owoc kiwi	Zupa ziemniaczana (seler mleko) <u>Sałatka</u> jarzynowa włoska <u>chlebek z masełkiem</u> Herbata malinowa
Środa 17-01-2018	<u>Kakao (mleko) Pieczywo</u> z <u>masłem</u> , duszony schab / wyrób własny/ sałata, papryka herbata malinowa ½ jabłka	<u>Pierogi</u> ruskie (pszenica jaja mleko) - / wyrób własny / marchew tarta z jabłkiem kompot z czarnej porzeczki ¼ pomarańczy	Zupa ogórkowa (seler mleko) <u>kanapka</u> z warzywami <u>paróweczka</u> z <u>szynki</u> na gorąco, Herbata
Czwartek 18-01-2018	Musli z bakaliami <u>Pieczywo</u> z <u>masłem</u> pasta <u>jajeczna</u> z <u>wędliną</u> awokado, natką herbata ziołowa	Kasza kuskus (<u>gluten</u>) udko kurczaka pieczone Sałata lodowa z pomidorami oliwkami kompot mandarynka	Zupa kalafiorowa (seler) <u>Racuchy</u> drożdżowe z jabłkiem <u>napój (mleko) czekoladowy</u> herbata
Piątek 19-01-2018	<u>Kakao</u> / herbata <u>pieczywo</u> mieszane indyk duszony / wyrób własny / sałata pomidor herbata	Ziemniaki z koperkiem <u>Ryba</u> morska surówka z pora z marchewką herbata ziołowa ½ jabłka	Zupa pomidorowa (seler, mleko) kisiel z truskawkami <u>biszkopty (pszenica) woda</u>
Poniedziałek 22-01-2018	Płatki owsiane na <u>mleku</u> , Pieczywo z <u>masłem</u> <u>Jajecznicą</u> plasterk wędliny papryka sałata herbata	Makaron (pszenica) Filet z kurczaka ze szpinakiem sałatka z pomidorów ze szczypiorkiem kompot mandarynka	Barszcz biały (seler mleko) Kolorowa kanapka na <u>pieczywie</u> żytnim , ser żółty Herbata
Wtorek 23-01-2018	<u>Kakao</u> , herbata, <u>pieczywo</u> mieszane z <u>masłem</u> Paszтет drobiowy - wyrób wł. pomidorek, szczypior	Ziemniaki z koperkiem Filet indyka surówka z buraczków czerwonych z papryką Kompot z truskawek	Zupa zimowa (seler mleko) <u>Muffinki</u> z kawałkami <u>czekolady</u> (wyrób własny) <u>Mleko / herbata</u>
Środa 24-01-2018	<u>Pieczywo</u> z <u>masłem</u> <u>Szynka</u> gotowana, <u>ser</u> żółty Ogórek kiszony herbata miętowa marchew	Łazanki (pszenica) z kapusty mieszanej z mięsem i wędliną kompot wieloowocowy sałatka owocowa	Zupa z soczewicy (seler) <u>Kanapka</u> z pastą z <u>tuńczyka</u> Natką pietruszki Herbatka ziołowa
Czwartek 25-01-2018	Bawarka chleb słonecznikowy z <u>masłem</u> twarożek <u>wędlina</u> sucha rukola herbata	<u>Kasza</u> jęczmienna (gluten) Pulpet z szynki wieprzowej (jaja pszenica) sałata rukola z sosem winegret szczypiorkiem kompot owocowy , ½ jabłka	Barszcz czerwony (seler mleko) <u>Butka</u> drożdżowa - wyrób wł. Sok marchewkowy- /wyrób wł.
Piątek 26-01-2018	<u>Weka</u> z <u>masłem</u> , schab pieczony / wyrób własny / sałata pomidor Herbata z cytryną	Ziemniaki z koperkiem <u>Ryba</u> z pieca (jaja pszenica) szpinak ze śmietaną Marchew gotowana Herbata ziołowa z miętą imbirem mandarynka	Zupa z kapusty białej (seler) <u>Weka z masłem</u> <u>ser</u> żółty Ogórek zielony ,koperk herbata zimowa z pomarańczą

Starszy Intendent ZSP-4 **Zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011**

Dzieci z nietolerancją pokarmów otrzymują posiłki zamienne.