

## Jadłospis dekadowy od 16.07–31.07.2018r.

Data Dzień tygodnia	<b>Śniadanie</b> <b>Rozdział energii 25 %</b>	<b>Drugie danie + owoc</b> <b>Rozdział energii 30 %</b>	<b>Zupa + podwieczorek</b> <b>Rozdział energii 20 %</b>
<b>Poniedziałek</b> <b>16-07-2018</b>	<b>Pieczywo</b> wieloziarniste z <b>masłem</b> , szynką, sałatą, natką, pomidorem marchew súpki, <b>Kakao</b> / herbata	Placuszki z cukinii z <b>sosem (gluten, mleko)</b> mięsny Kompot z wiśni ½ jabłka	Zupa krem z zielonego groszku z <b>grzankami</b> , owoce z bitą <b>śmietaną</b> Herbata ziołowa, woda
<b>Wtorek</b> <b>17-07-2018</b>	<b>Owsianka</b> na <b>mleku</b> z płatkami migdałowymi kanapka z serem żółtym, ogórkiem małosolnym, kalarepka herbata roiboos	Ziemniaki , <b>kotlet</b> mielony z mięsa wieprzowego Kapusta kiszona na gęsto z koperkiem, kompot arbuza	Barszczyk czerwony ( <b>seler, mleko</b> ) <b>Jagodzianka</b> ( pszenica , mleko, jaja ) - <i>wyrób własny</i> , sok owocowy /woda
<b>Środa</b> <b>18-07-2018</b>	<b>Bułka</b> z <b>masłem, pasta rybna</b> ze szczypiorkiem, papryka, Herbata zielona	<b>Pierogi</b> ruskie ( <b>pszenica mleko, jaja</b> )– <i>wyrób własny</i> , surówka z marchewki z porem Kompot, winogrona	Zupa jarzynowa ( <b>seler, mleko</b> ) z dynią <b>Kanapka</b> z <b>masłem</b> , sałatą paróweczka z szynki na ciepło, <b>keczup</b> , herbata/ woda
<b>Czwartek</b> <b>19-07-2018</b>	Zupa <b>mleczna , weka z masłem</b> <b>Jajko</b> gotowane, pomidorek, natka pietruszki, Herbata ziołowo –owocowa	Kasza pęczak z fasolką szparagową, filet indyka w sosie jasnym, surówka wielowarzywna Kompot, morela	Zupa pieczarkowa ( <b>seler, mleko</b> ) sałatka owocowa, chrupki kukurydziane, woda
<b>Piątek</b> <b>20-07-2018</b>	<b>Bułka</b> grahamka z <b>masłem</b> Powidła śliwkowe, twarożek Súpki papryki kolorowej <b>Kakao</b> / Herbata	Ziemniaki z koperkiem <b>Kotlet</b> z <b>ryby (pszenica, jaja)</b> , krojone pomidory ze szczypiorkiem Herbata z lipy, arbuza	Zupa szpinakowa ( <b>seler</b> ) Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem Herbata z owoców leśnych/woda
<b>Poniedziałek</b> <b>23-07-2018</b>	Chleb owsiany, Polędwica sopocka, ogórek kiszony, szczypiorek, herbata Surowa papryka	<b>Gotąbki w sosie (pszenica, mleko)</b> pomidorowym Kompot wielowocowy brzoskwinia	Kapuśniak ( <b>seler</b> ) <b>Kanapka</b> z pastą z <b>sera, wędliny</b> , sałata, herbata ziołowa/ woda
<b>Wtorek</b> <b>24-07-2018</b>	<b>Weka z masłem</b> , szynka gotowana <b>twarożek</b> ze śmietaną, herbata ziołowa z cytryną, rzodkiewka	Ziemniaki z koperkiem Filet z kurczaka w panierce Mizeria ze <b>śmietaną</b> , kompot, nektarynka	Rosół ( <b>seler</b> ) z <b>makaronem</b> literki <b>Pudding</b> malinowy, <b>ciasteczko</b> , woda
<b>Środa</b> <b>25-07-2018</b>	<b>Chleb</b> słonecznikowy z <b>masłem</b> <b>Jajecznicza</b> ze szczypiorkiem Pomidor, wędlina, Herbata owocowa , ½ jabłka	Gotowany ryż z pieczonym z <b>łososiem</b> , surówka z kapusty białej, napar z ziół ½ jabłka	Zupa krem z marchwi i buraka ( <b>seler</b> ) z ziemniakami, <b>Rogalik</b> drożdżowy – <i>wyrób własny</i> Herbatka malinowa / woda
<b>Czwartek</b> <b>26-07-2018</b>	<b>Bułka pszenna</b> z pasztetem drobiowym – <i>wyrób własny</i> Sałata zielona, herbata Ogórek zielony – súpki , arbuza	Kasza jęczmienna Gulasz z szynki Fasolka szparagowa Herbata z cytryną, morela	Zupa z <b>selera</b> naciowego z porem ( <b>mleko</b> ) Kisiel z soku owocowego – <i>wyrób własny</i> , <b>wafelek</b> owsiany, woda
<b>Piątek</b> <b>27-07-2018</b>	<b>Rogalik</b> maślany, dżem truskawkowy, miód Kawa inka –( <b>mleko</b> ) zabieleną ½ jabłka	Ziemniaki z koperkiem <b>Jajko</b> w sosie chrzanowym Marchewka gotowana Kompot śliwkowy, melon	Zupa pomidorowa ( <b>seler, mleko</b> ) <b>zapiekanka</b> z wędliną i <b>serem</b> , keczupem herbata ziołowa/ woda

<b>Poniedziałek</b> <b>30-07-2018</b>	<b>Pieczyno</b> z <b>masłem</b> , wędlina, pomidor, herbata zielona Marchewka- słupki	<b>Makaron</b> z <b>serem</b> białym Polewą jogurtową, owocami sezonowymi – ( maliny, borówki) Kompot śliwkowy	Zupa ziemniaczana ( <b>seler</b> ) <b>Ciasto z kruszonką (pszenica , jaja,  mleko)</b> – <i>wyrób własny</i> , herbatka ziołowa/ woda
<b>Wtorek</b> <b>31-07-2018</b>	<b>Kanapka</b> z żółtym <b>serem</b> , warzywami , morela herbata owocowa	Ziemniaki z koperkiem Potrawka z kurczaka Surówka z warzyw mieszanych , kompot ½ jabłka	Zupa jarzynowa ( <b>seler</b> ) Sałatka owocowa , wafel ryżowy Herbata /woda

*St. Intendent ZSP-4*

***Dzieci z nietolerancją pokarmów otrzymują posiłki zamienne.***

***Dyrektor zastrzega zmiany w jadłospisie.***

***Tłustym drukiem zaznaczono alergeny zgodnie***

***z rozporządzeniem 1169/2011***

