

## Jadłospis dekadowy od 01.10 – 12.10.2018r.

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>01-10-2018</b>	<b>Owsianka</b> na mleku ( <b>gluten, mleko</b> ) z rodzynkami, <b>bułka</b> maślana ( <b>gluten</b> ) z dżemem, ½ jabłka, herbata ziołowa	Filet z indyka z brokułami, mieszanym ryżem, surówka z kapusty pekińskiej z prażonym słonecznikiem, plastry ananasa, kompot wieloowocowy	Zupa pomidorowa z <b>makaronem</b> muszelki, ( <b>seler, mleko</b> ) Kisiel truskawkowy ze świeżymi owocami (wyrób własny), chrupki kukurydziane
<b>Wtorek</b> <b>02-10-2018</b>	<b>Bułka wieloziarnista, (gluten)</b> szynka gotowana, pomidor, sałata, plasterki buraczka, herbata ROBIOSS	Fasolka po bretońsku z kiełbasą, ziemniaki z koperkiem, brzoskwinia herbata rumiankowo - cytrynowa	Zupa jarzynowa, ( <b>seler, mleko</b> ) wafle ryżowe z masłem i miodem, suszone owoce (rodzynki, żurawina, morela) herbata malinowa
<b>Środa</b> <b>03-10-2018</b>	<b>Chleb</b> pszenno żytni ( <b>gluten</b> ) z masłem, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, rzodkiewka, kakao ( <b>mleko</b> )/herbata	<b>Makaron (gluten)</b> penne z cukinią, pesto bazyliowym, posypany parmezanem, ( <b>mleko</b> ) sałatka z pomidorów z cebulką, ½ banana, sok jabłkowy (wyrób własny)	Zupa pieczarkowa, ( <b>seler, mleko</b> ) drożdżowe ślimaczki cynamonowe (wyrób własny), napój z czarnej porzeczki
<b>Czwartek</b> <b>04-10-2018</b>	<b>Bułka</b> grahamka, ( <b>gluten</b> ) pasta rybna z twarogiem, koperek, kielki słonecznika, ½ jabłka, herbata z imbirem z cytryną	Pieczone udko z kurczka, kasza kuskus, sałatka grecka z serem feta, ½ gruszki, kompot truskawkowy	Kapuśniak z kapusty kiszonej, ( <b>seler</b> ) jogurt brzoskwinowy (wyrób własny), herbatnik, woda
<b>Piątek</b> <b>05-10-2018</b>	<b>Chleb</b> słonecznikowy, ( <b>gluten</b> ) parówka z szynki z keczupem, pomidor koktajlowy, sałata, herbata lipowa z miodem	<b>Dorsz</b> w sosie porowym, ( <b>gluten</b> ) ziemniaki tłuczone, ½ jabłka, surówka colesław, napar ziołowy z koperkiem	Zupa – krem z dyni, ( <b>seler, mleko</b> ) z grzankami, ½ rogalika z masłem, kawa inka
<b>Poniedziałek</b> <b>08-10-2018</b>	Kasza jaglana z płatkami migdałowymi i suszonymi śliwkami, <b>chleb (gluten)</b> pszenno – żytni z konfiturą czarnej porzeczki, kawa inka ( <b>mleko</b> )	<b>Łazanki (gluten)</b> z mięsem z kapusty mieszanej, sok pomidorowy	Rosół z makaronem, ( <b>seler</b> ) <b>bułka</b> weka, ( <b>gluten</b> ) deserek z białego sera ( <b>mleko</b> ) z pomarańczą (wyrób własny), biszkopcik, czysta woda
<b>Wtorek</b> <b>09-10-2018</b>	<b>Grahamka (gluten)</b> z masłem, deska serów ( <b>mleko</b> ) – stół szwedzki, sałata, winogrona, pomidorek koktajlowy, herbata ziołowa	Schab duszony w sosie musztardowym ( <b>gluten</b> ), ziemniaki z koperkiem, surówka z dyni piżmowej, marchewki i jabłka, ½ kiwi, zielona herbata	Zupa szpinakowa z <b>jajkiem, (seler, mleko) chleb (gluten)</b> razowy z <b>miodem</b> , herbata owocowa
<b>Środa</b> <b>10-10-2018</b>	<b>Chleb</b> wieloziarnisty ( <b>gluten</b> ) z masłem, kiełbasa krakowska sucha, ser żółty, mix warzyw (papryka, rzodkiewka) kawa z mlekiem ( <b>mleko</b> )	<b>Pampuchy (gluten)</b> z <b>polewą jagodową, (mleko)</b> ½ banana, herbata ziołowa z miodem	Zupa grochowa z ziemniakami, ( <b>seler</b> ) Kanapka z warzywami – pomidor, sałata, awokado
<b>Czwartek</b> <b>11-10-2018</b>	<b>Chleb</b> orkiszowy ( <b>gluten</b> ) z masłem, <b>pasztet drobiowy (jaja)</b> /wyrób własny/, <b>ser żółty, (mleko)</b> ogórek zielony, kalarepka do gryzienia, herbata z cytryną	Wątróbka w sosie cebulowym, kasza gryczana, surówka z pora, jabłka i kukurydzy, ½ gruszki	Zupa krem z czerwonych warzyw, ( <b>seler</b> ) <b>szarlotka</b> z kruszonką ( <b>gluten</b> ) /wyrób własny/, herbata malinowa
<b>Piątek</b> <b>12-10-2018</b>	<b>Chleb</b> dyniowy ( <b>gluten</b> ) z masłem, <b>jajecznicza</b> ze szczypiorkiem, szynka gotowana, plasterki mango, <b>kakao (mleko)</b> /herbata	<b>Łosoś</b> duszony, ziemniaki z koperkiem, surówka z kapusty pekińskiej z prażonym słonecznikiem, ½ jabłka, herbata miętowa.	Zupa ogórkowa z ryżem, ( <b>seler, mleko</b> ) <b>weka (gluten)</b> masłem <b>orzechowym, (orzechy)</b> brzoskwinia, zielona herbata

Intendent ZSP nr 4      **Tłustym drukiem zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem nr 1169/2011**  
 **Dzieci z nietolerancją posiłków otrzymują posiłki zamienne. Dyrektor zastrzega zmiany w jadłospisie.**