

JADŁOSPIS TYGODNIOWY

09.09.2019-13.09.2019



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	DRUGIE DANIE+ OWOC 30% energii	ZUPA+PODWIECZOREK 20% energii
PON 09.09	Owsianka (gluten pszenney) na mleku (250ml) z bananem, chleb góralski (gluten żytni, płatki żytnie, owsiane) (60g)z masłem (mleko) (10g) pasztet drobiowy (20g),rukola (20g), ogórek małosolny (20g) Herbata z cytryną i miodem (200ml)	Spaghetti bolognese z mielonym mięsem, parmezanem i bazylią (gluten pszenney, jaja, mleko) (150g), pomidorki koktajlowe (80g), 1/2 brzoskwini (60g) Napój wiśniowy (200 ml)	Zabelana zupa szczawiowa z jajkiem (mleko, seler) (250 ml) Talerzyk różności owocowych (jabłko, gruszka, borówka) (100g), ciastko maślane (gluten pszenney, jaja) (30g) Herbata z dzikiej róży (200 ml)
WT 10.09	Chleb domowy (gluten żytni, przenny, razowy) (60g) pieczeń drobiowa (jaja), WYRÓB WŁASNY, masło (mleko) (10g), (20g), rzodkiewka (15g), rzeżucha (5g) Kakao (mleko) (200 ml)	Pierś z kurczaka w panierce sezamowej (gluten pszenney, jaja) (80g) ziemiaki z koperkiem (150g) , mizeria ze śmietaną (mleko) (80g) Lemoniada pomarańczowa (200 ml)	Krupnik z kaszą jęczmienną (gluten jęczmienny, seler) (250 ml) Letnia kanapka z jajkiem i warzywami (gluten pszenney, jaja)(60g/20g/60g) Herbata z cytryną (200 ml)
ŚR 11.09	Chleb razowy ze słonecznikowy (gluten pszenney, żytni) (30g) z masłem (mleko) (10g), parówka (50g) z keczupem (30g), ogórek zielony (20g) Herbata z miodem (200 ml)	Pierogi ruskie z cebulką (gluten pszenney, mleko) (150g), marchewka z ananasem (80g), 1/2 brzoskwini. Kefir (mleko) (200ml)	Barszcz czerwony (seler) (250ml) Kasza manna na mleku (gluten pszenney) (150 ml), z malinami (50g) Herbata ziołowa (200 ml)
CZW 12.09	Makrela w sosie pomidorowym (ryba), bułka wieloziarnista (gluten pszenney, żytni, płatki jęczmienne) z masłem (mleko) (10g), mix papryk (20g), pietruszka Kawa zbożowa (gluten) z mlekiem (200 ml)	Kłopiski cielęce w sosie koperkowym (100g), kasza bulgur (gluten pszenney) (150g), sałata z sosem vinegret (60g), 1/2 gruszki (100g) Kompot porzeczkowy (200ml)	Krem z brokułów z serkiem mascarpone (seler, mleko) Racuchy z jabłkiem na maślanca (gluten pszenney, jaja, mleko) (80g) WYRÓB WŁASNY Herbata zielona (200 ml)
PT 13.09	STÓŁ SZWEDZKI: weka (gluten pszenney), dżem, twarożek(mleko) (20g),kiełbasa krakowska (20g), suszone owoce (20g), rukola (5g), rzodkiewka (15g) Kakao (mleko) (200 ml)	Okoń z masłem czosnkowym(ryba, mleko) (80g) ziemniaki (150g), surówka z białej kapusty (80g), 1/2 jabłka Kompot z rabarabru (200ml)	Zupa pomidorowa ze śmietaną (mleko, seler) (250ml) Jagodzianka (gluten pszenney, jaja), plaster melona (150g) Herbata malinowa (mleko), (200ml)

Intendent ZSP nr 4. Tłustym drukiem zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem nr 1169/2011. Dzieci z nietolerancją pokarmową otrzymują posiłki zamienne. Dyrektor zastrzega zmiany w jadłospisie. Na terenie stołówki mogą występować: **soja, sezam, seler, orzechy, gorczyca**

DYREKTOR
[Signature]

INTENDENT
[Signature]
Monika Jakubiak

SZEF KUCHNI:
[Signature]