



JADŁOSPIS TYGODNIOWY

11.10.2021-15.10.2021



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	DRUGIE DANIE+ OWOC 30% energii	ZUPA+PODWIECZOREK 20% energii
PONIEDZIAŁEK	<p>Płatki kukurydziane na mleku (250ml) pieczywo mieszane (gluten pszenney, żytni) (60g) z masłem (mleko) (10g), polędwica sopocka (20g), papryka czerwona (20g)</p> <p>Herbata cytrynowa słodzona miodem (200ml)</p>	<p>Gyros drobiowy (80g), ziemniaki (150g) tzatziki na jogurcie greckim (mleko) (50g), banan (120g)</p> <p>Kompot z gruszek (200 ml)</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną na żeberkach (seler) (250ml)</p> <p>Omlet z cukrem pudrem (gluten pszenney, jaja) (60g) WYPIEK WŁASNY (80 g)</p> <p>Herbata malinowa (200 ml)</p>
WTOREK	<p>Bułka weka (gluten pszenney) z masłem (mleko) (10g), jajko w sosie jogurtowo - chrzanowym (mleko) (80g), ogonówka (20g), ogórek małosolny (20g)</p> <p>Herbata z cytryną (200 ml)</p>	<p>Gołąbki z ryżem i mięsem mielonym w sosie pomidorowym (200g), śliwki (80g)</p> <p>Kompot wiśniowy (200 ml)</p>	<p>Rosół z makaronem (gluten pszenney, jaja, seler) (250 ml)</p> <p>Koktajl z bananem i avocado na maślanie (mleko, gluten pszenney) (200g) herbatnik (gluten pszenney) (16g)</p> <p>Woda z pomarańczą (200ml)</p>
ŚRODA	<p>Suchar na mleku (gluten pszenney) (250ml), chleb słonecznikowy (gluten pszenney, żytni) (35g) z masłem (mleko) (10g), schab pieczony, WYRÓB WŁASNY (20g), pomidor (20 g)</p> <p>Herbata wieloowocowa (200 ml)</p>	<p>Kotlet rybny (ryba, gluten pszenney, jaja) (80g) ziemniaki (150g), surówka z kapusty kiszzonej (60g), jabłko (100g)</p> <p>Zielona herbata z pomarańczą (200ml)</p>	<p>Zupa kalafiorowa (seler) (250 ml)</p> <p>Chaika (gluten pszenney, jaja) (60g) z masłem (mleko), pestki dyni (20g)</p> <p>Kakao (mleko) (200 ml)</p>
CZWARTEK	<p>Chleb góralski (gluten pszenney, żytni, grys/mąka jęczmienna/a,) (60g) z masłem (mleko) (10g), pasta rybno -jajeczna ze szczypiorkiem (40g), rzodkiewka (15g)</p> <p>Bawarka (mleko) (200 ml)</p>	<p>Pizza z szynką i serem (gluten pszenney, mleko) (200g) WYRÓB WŁASNY, winogrona (70g)</p> <p>Herbata rumiankowa z cytryną (200 ml)</p>	<p>Zupa cebulowa z grzankami (seler) (250 ml)</p> <p>Pieczywo orkiszowe z masłem (gluten pszenney, mleko), kabanos drobiowy, roszponka (65g/20g/3g)</p> <p>Kawa inka (mleko) (200ml)</p>
PIĄTEK	<p>WŁASNORĘCZNIE WYKONANA KANAPKA: chleb wieloziarnisty (gluten pszenney, żytni) (50g) z masłem (mleko) (10g), szynka konserwowa, ogórek zielony (20g)</p> <p>Kakao (mleko) (200 ml)</p>	<p>Makaron z serem białym (gluten pszenney, jaja, mleko) (150g), polewą jogurtowo - truskawkową (mleko) (150ml), słupki marchewki (40g)</p> <p>Lemoniada miętowo - cytrynowa (200ml)</p>	<p>Barszcz ukraiński z czerwoną fasolą (seler) (250 ml)</p> <p>Bułka kajzerka z masłem (gluten pszenney, mleko) (50g), parówka z szynki (50g), keczup (5g), pomidor koktajlowy (20g)</p> <p>Herbata earl grey (200ml)</p>

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

DYREKTOR:
V-ce DYREKTOR
Szkoły Szkolno-Przedzkolnego nr 4
mgr Ewa Brzyska

STARSZY INTENDENT
INTENDENT:
Monika Jakubiak

SZEF KUCHNI:
Małgorzata Wanda