



JADŁOSPIS TYGODNIOWY 13.01.2024- 17.01.2024



DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	DRUGIE DANIE+ OWOC 30% energii	ZUPA+PODWIECZOREK 20% energii
PONIEDZIAŁEK	Płatki orkiszowe na mleku (gluten) (200ml) chleb graham z masłem (gluten, mleko) (30g/5g), wędlina drobiowa (20g), rzodkiewka (40g) Herbata z dzikiej róży z miodem (200ml)	Makaron spaghetti bolognese ze świeżą bazylią (gluten, mleko) (150g), zielona sałatka z sosem winegret (gorczyca) (60g), jabłko 1szt. Lemoniada cytrynowo-imbirowa (200ml)	Zupa krem z kalafiora z groszkiem ptysiowym (seler, mleko) (250ml/5g) Kieszonki jabłkowo-cynamonowe z ciasta francuskiego (gluten, mleko) (50g)-WYRÓB WŁASNY Inka na mleku (gluten jęczmienny) (200ml)
WTOREK	Płatki żytnie na mleku (gluten) (200ml), Chleb żytni z masłem (mleko, gluten) (30g/5g), pasztet drobiowy (gluten, jaja) (40g), ogórek zielony (20g), roszonka (10g) Herbata lipowa (200ml)	Udko z kurczaka (80g), ziemniaki z koperkiem (110g), buraczki tarte z chrzanem (60g), banan 1 szt. Kompot wiśniowy (200ml)	Zupa kapuśniak na wywarze mięsny (seler) (250ml) Budyń czekoladowy na mleku z kawałkiem gorzkiej czekolady (mleko) (150g), wafle (gluten) 2 szt. Herbata czarna z cytryną i miodem (200ml)
ŚRODA	Płatki kukurydziane na mleku (200ml), chleb typu baltonowskiego z masłem (gluten, mleko) (30g/5g) kielbasa szynkowa (20g), pomidor (40g) Herbata wieloowocowa (200ml)	Pierogi ruskie (gluten, mleko) (150g), surówka z marchewki z jabłkiem i rodzynkami (60g), pomarańcza 1 szt. Kefir (mleko) (200ml)	Zupa fasolowa (seler) (250ml) Bułka graham z masłem (gluten, mleko) (50g/5g), biała kielbaska koktajlowa (50g), ketchup (15g), ogórek kiszony (40g) Herbata melisa z truskawką (200ml)
CZWARTEK	Bułka z płatkami żytnimi z masłem (gluten, mleko) (50g/8g), jajko z majonezem (jaja) (30g/10g), szynka parzona (20g), papryka (20g), szczypiorek (10g) Kawa zbożowa na mleku (gluten) (200ml)	Klopsiki drobiowe w sosie koperkowo-śmietanowym (gluten, jaja, mleko) (120g), kasza gryczana (110g), brokuł na parze (60g), mandarynka 1 szt. Sok jabłkowy 100% (200ml)	Rosół drobiowo-wołowy z makaronem (seler, gluten) (250ml) Wianek drożdżowy z serem (gluten, mleko, jaja) (60g) Mus owocowy 100% (200ml)
PIĄTEK	Płatki jęczmienne na mleku (200ml), chleb orkiszowy z masłem (gluten, mleko) (30g/5g), polędwica sopocka (20g), kalarepa (20g), sałata lodowa (10g) Herbata brzoskwiniowa (200ml)	Miruna w panierce kokosowej (ryby, gluten, jaja) (80g), puree ziemniaczane z koperkiem (mleko) (110g), surówka Colesław (jaja, mleko) (60g), plaster melona 1szt. Kompot truskawkowy (200ml)	Zupa krem z dyni i marchwi posypana prażonymi nasionami (seler) (250ml) Chleb pszenny z masłem (gluten, mleko) (30g/5g), biały twaróg (mleko) (20g), dżem owocowy (15g) Kakao (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:

V-ce DYREKTOR
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 4

mgr Ewa Brzyska

INTENDENT:

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4

Maryjka
Intendent