

## JADŁOSPIS TYGODNIOWY 31.03.2025- 04.04.2025

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	DRUGIE DANIE+ OWOC 30% energii	ZUPA+PODWIECZOREK 20% energii
PONIEDZIAŁEK	Płatki ryżowe na mleku ( <b>mleko</b> ) (200ml), chleb żytni ze słonecznikiem z masłem ( <b>gluten, mleko</b> ) (30g/5g), mini mozzarella z bazylią ( <b>mleko</b> )(20g), połędwica wieprzowa(20g), ogórek zielony(40g) Herbata malinowa 200ml	Kurczak w sosie curry z mleczkiem kokosowym ( <b>gluten, mleko</b> )(80g), ryż jaśminowy (110g), mini marchew z masłem (60g), mandarynka 1 szt. Kompot wiśniowy (200ml)	Zupa z białych warzyw z groszkiem ptysiowym( <b>seler,gluten,mleko</b> )(250ml) Koktajl jagodowo-malinowy na kefirze ( <b>mleko</b> )(150ml), ciasteczka owsiane ( <b>mleko, gluten</b> )(30g) Herbata czarna z cytryną(200ml)
WTOREK	Chleb żytni z masłem ( <b>mleko, gluten</b> ) (30g/5g), ser żółty ( <b>mleko</b> )(40g), mix sałat (20g), kiełki(20g) , kiełbasa krakowska (10g) Kawa inka ( <b>mleko</b> ) (200ml)	Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami ( <b>gluten</b> ) (80g), kasza bulgur ( <b>gluten</b> )(110g) , buraczki czerwone z cebulka i koperkiem (60g), kiwi 1szt. Kompot jabłkowy (200ml)	Zupa szczawiowa z jajkiem zabieleną śmietaną na wywarze mięsnym wołowym ( <b>seler,jajka,mleko</b> ) (250ml) Mus jabłkowo-gruszkowy (150g), biszkopty(20g), rodzyнки(20g) , Herbata miętowa (200ml)
ŚRODA	Zupa budyniowa na mleku ( <b>mleko, jaja</b> ) (200ml), bułka wieloziarnista z masłem ( <b>gluten, masło</b> ) (30g/5g), szynka wiejska (40g), rzodkiewka (20g), rosłonka (10g) Herbata lipowa (200ml)	Naleśniki z serem czekoladowym i polewa jogurtowo-waniliowa ze świeżymi truskawkami i borówkami ( <b>gluten, mleko</b> ) (150g/50g), gruszka 1 szt. Lemoniada imbirowo-miętowa (200ml)	Zupa wiosenna wielowarzywna zabieleną na wywarze mięsnym ( <b>seler,mleko</b> )(250ml) Chleb graham z masłem( <b>gluten, mleko</b> )(30g/5g), sałatka żydowska ( <b>jajka</b> ) (50g), pomidor koktajlowy (40g), morelka suszona (20g) Bawarka na mleku ( <b>mleko</b> )( 200ml)
CZWARTEK	Pieczywo pszenno-żytnie z masłem ( <b>gluten, mleko</b> ) (30g/5g), makreła wędzona z koperkiem ( <b>ryba</b> )(30g), kalarepa (15g), papryka kolorowa (20g) żurawina suszona (20g) Kawa zbożowa na mleku ( <b>mleko</b> ) (200ml)	Makaron kokardki z indykiem, szpinakiem, pomidorami suszonymi i serem parmezanem ( <b>gluten, mleko</b> ) (150g), surówka z ogórka kiszzonego z marchewka i oliwą (60g), plaster melona 1 szt. Sok owocowy (200ml)	Zupa z ciecierzycy na wędzonce z nasionami dyni ( <b>seler</b> )(250ml/5g), Galaretka owocowa z bita śmietana ( <b>mleko</b> )(150g/5g), biszkopty( <b>mleko, gluten, jajka</b> )(20g) Mleko waniliowe ( <b>mleko</b> )(200ml)
PIĄTEK	Kasza manna na mleku ( <b>gluten, mleko</b> )(200ml), bułka kajzerka z masłem ( <b>gluten, mleko</b> ) (30g/5g), paróweczka z cielęciną (50g), ketchup (10g), pomidor malinowy (20g), Herbata dzika róża (200ml)	Jajko sadzone ( <b>jajka</b> )(60g), ziemniaki puree ( <b>mleko</b> ) (110g), kapusta pekińska z warzywami i majonezem( <b>mleko</b> ) (60g), banan 1 szt. Kompot czarna porzeczka (200ml)	Zupa pomidorowa z ryżem zabieleną śmietaną na wywarze mięsnym ( <b>seler,mleko</b> ) (250ml) Jabłko pieczone z kruszonką i dżemem wiśniowym ( <b>mleko, gluten</b> )(150/5g) Kakao ( <b>mleko</b> ) (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 Brzyłka

**INTENDENT:**

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4  
Kotolop  
Intendent