**JADŁOSPIS**

Szkoła Podstawowa nr 8 w Zgierzu

**Oddziały Przedszkolne**

 **PONIEDZIAŁEK 15.04**

**ŚNIADANIE :** płatki owsiane na mleku 150ml; bułka grahamka z masłem 50 g, ser żółty 40g, papryka 10g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, herbata z cytryną i miodem 150ml, woda min. n/g ( alergeny : 1,7)

**OBIAD :** zupa krem z brokuł z grzankami 200ml; kaszotto z kaszy bulgur z indykiem i warzywami 200g, kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia) 150ml ( alergeny :1,7,9 )

**PODWIECZOREK :** bułka kielecka z masłem 50g, szynka wieprzowa 40g, sałata 5g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g, ogórek kiszony 10g, kakao 200ml, woda min. n/g ( alergeny: 1,7 )

 **WTOREK 16.04**

**ŚNIADANIE :** chleb razowy z masłem 50g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 40g, rzodkiewka 10g, pomidor 10g, ogórek zielony10g, sałata 5g, kakao 150 ml, woda min. n/g (alergeny : 1,3,7)

**OBIAD :** zupa jarzynowa 200ml; Gulasz wieprzowy z makaronem 200g; ogórek kiszony 100g, sok jabłkowy 150ml (alergeny: 1,7,9 )

**PODWIECZOREK :** chałka z masłem i dżemem 40g; koktajl owocowy na maślance 150 ml, woda min. n/g ( alergeny : 1,7)

 **ŚRODA**  **17.04**

**ŚNIADANIE :** chleb wieloziarnisty z masłem 50g, parówki cielęce 50g, papryka 10g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, kawa Inka na mleku 150ml, woda min. n/g (alergeny : 1,7 )

**OBIAD** : kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą 200ml;pampuchy z musem owocowym 200g; kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia) 150ml ( alergeny : 1,3,7,9 )

**PODWIECZOREK :** chleb wiosenny z masłem 50g, serek Mój Ulubiony 50g, kiełki 10g, pomidor 10g

ogórek kiszony 10g, herbata owocowa 150ml, woda min. n/g ( alergeny : 1,7 )

 **CZWARTEK 18.04**

**ŚNIADANIE** : bułka mammamija z masłem 50g; szynka drobiowa 50g, sałata 5g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, kakao 150ml,woda min. n/g ( alergeny : 1,7 )

**OBIAD :**  Zupa grysikowa 200ml, pieczony udziec z kurczaka 80g, ziemniaki 100g, marchewka gotowana 100g, sok jabłkowo - cytrynowy 150ml ( alergeny **:** 1,3,9 )

**PODWIECZOREK :** jogurt naturalny z owocami 100g, herbata owocowa 150ml, woda min. n/g ( alergeny : 1,7 )

 **PIĄTEK 19.04**

**ŚNIADANIE :** musli bananowe na mleku 150ml; chleb swojak z masłem 50g, pasztet drobiowy 40g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, kawa Inka na mleku 150ml,woda min. n/g ( alergeny : 1,7 )

**OBIAD :** zupa buraczkowa 200ml;filet rybny z pieca 80g, ziemniaki 100g, surówka z kiszonej kapusty 100g, kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia) 150ml (alergeny : 1,3,4,7,9 )

**PODWIECZOREK :** bułka kajzerka z masłem 40g, serek topiony 40g, rzodkiewka 10g, papryka 10g,

ogórek zielony 10g, kawa Inka na mleku 150ml, woda min. n/g ( alergeny : 1,7 )

**SMACZNEGO**