**JADŁOSPIS**

Szkoła Podstawowa nr 8 w Zgierzu

**Oddziały Przedszkolne**

 **PONIEDZIAŁEK 22.04**

**ŚNIADANIE :** bułka sojowa z masłem 50g, jajecznica ze szczypiorkiem 60g, ogórek zielony 10g, kiełki 5g, kakao 150ml, ( alergeny : 1,6,7)

**OBIAD :** zupa pomidorowa z ryżem 200ml; stripsy z kurczaka 80g, ziemniaki 90g, mini marchewka 50g; kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia) 150ml ( alergeny :1,3,7,9 )

**PODWIECZOREK :** racuchy z jabłkami100g; kakao 150ml, woda min. n/g ( alergeny: 1,3,7 )

 **WTOREK 23.04**

**ŚNIADANIE :** chleb ziarnisty z masłem 50g, twarożek z jogurtem i szczypiorkiem 50g, rzodkiewka 10g, papryka 10g, kakao 150ml, woda min. n/g (alergeny : 1,7 )

**OBIAD** : zupa ogórkowa 200ml;Gulasz - strogonov z wołowiny z warzywami 100 g, kasza gryczana 150 g; sok jabłkowy 150 ml ( alergeny : 1,7,9 )

**PODWIECZOREK :** bułka mammamija z masłem 50g, pasztet drobiowy 30g, pomidor 10g,

ogórek kiszony 10g, kawa Inka z mlekiem 150ml, woda min. n/g ( alergeny : 1,7 )

 **ŚRODA**  **24.04**

**ŚNIADANIE :** chleb razowy z masłem 50g, makrela w pomidorach 40g, ogórek zielony 10g, kiełki 5g,

kawa Inka na mleku 150 ml, woda min. n/g (alergeny : 1,4,7)

**OBIAD :** zupa meksykańska z mięsem 200ml; naleśniki z serem i musem owoców leśnych 250g; kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia) 150ml (alergeny: 1,3,7,10 )

**PODWIECZOREK :** budyń waniliowy z owocami 150g, wafle ryżowe 15g, herbata owocowa 150 ml, woda min. n/g ( alergeny : 7 )

 **CZWARTEK 25.04**

**ŚNIADANIE** : chleb żytni z masłem 50g, ser żółty 30g, sałata 2g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 5 g, kawa Inka z mlekiem 150ml, woda min. n/g ( alergeny : 1,7)

**OBIAD :**  Barszcz ukraiński 200ml, gyros z indyka 100g, ryż z kurkumą i z warzywami 150g;

Kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia) 150ml ( alergeny **:** 1,3,9 )

**PODWIECZOREK :** bułka kajzerka z masłem 40g; pasta mięsno-warzywna 30g, sałata 2g, pomidor 10g, papryka 10g, rzodkiewka 10g, kakao 150 ml, woda min. n/g ( alergeny : 1,7)

 **PIĄTEK 26.04**

**ŚNIADANIE :** lane kluski na mleku 150ml; chleb wiosenny z masłem 60g, polędwica sopocka 60g, herbata z cytryną, miodem i imbirem 150ml,woda min. n/g (alergeny :1,3,7)

**OBIAD :** zupa jarzynowa 200ml;panierowany filet rybny 80g, pieczone ziemniaczki 100g, surówka z czerwonej kapusty 100 g, kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia) 150ml (alergeny : 1,3,4,7,9 )

**PODWIECZOREK :** bułka grahamka z masłem 50g, serek topiony 20g, sałata 2g, pomidor 10g,

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

**SMACZNEGO**