

JADŁOSPIS

Szkoła Podstawowa nr 8 w Zgierzu
Oddziały Przedszkolne



PONIEDZIAŁEK 06.05

ŚNIADANIE : chleb wieloziarnisty z masłem 50 g, jajecznica ze szczypiorkiem 50g, kiełki 2g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 5g, kakao 150ml, (**alergeny** : 1,3,7)

OBIAD : zupa ogórkowa 200ml, spaghetti z sosem mięsno-pomidorowym 200g, kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia) 150 ml (**alergeny**: 1,7,9)

PODWIECZOREK : chałka z masłem i dżemem 50g; kawa Inka na mleku 150ml, woda min. n/g (**alergeny**: 1,7)

WTOREK 07.05

ŚNIADANIE : chleb wieloziarnisty z masłem 50 g, kabanos drobiowy 50g, kiełki 2g, rzodkiewka 10g, kawa Inka na mleku 150ml, woda min. n/g (**alergeny** : 1,7)

OBIAD : zupa szczawiowa z jajkiem 200ml; gulasz wieprzowy 80g, kasza gryczana 100g, surówka z buraka 100g; sok jabłkowo- cytrynowy 150ml (**alergeny** : 1,3,7,9)

PODWIECZOREK : bułka kielecka z masłem 40g, ser Mój Ulubiony 50g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, herbata owocowa 150ml, woda min. n/g (**alergeny** : 1,7)

ŚRODA 08.05

ŚNIADANIE : płatki owsiane na mleku 150ml, bułka grahamka z masłem 50g, polędwica sopocka 20g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g, ogórek kiszony 10g, sałata 2 g, herbata owocowa 150 ml, woda min. n/g (**alergeny** : 1,6,7)

OBIAD : kapuśniak z kiszonej kapusty z kiełbasą 200ml; pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 250g, kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia) 150ml (**alergeny**: 1,3,7)

PODWIECZOREK : bułka mammamija z masłem 50g; pasztet drobiowy 25g, papryka 10g, ogórek kiszony 10g, kiełki 5g, kakao 150 ml, woda min. n/g (**alergeny** : 1,6,7)

CZWARTEK 09.05

ŚNIADANIE : chleb razowy z masłem 50g, pasta z czerwonej fasoli z suszonymi pomidorami 40g, sałata 2g, rzodkiewka 10g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g, kakao 150ml, woda min. n/g (**alergeny** : 1,7)

OBIAD : zupa krem z marchewki z groszkiem ptysiovym 200ml, filet z indyka w sosie curry 100g, ryż z warzywami 150g; sok jabłkowy 150ml (**alergeny** : 1,7,9)

PODWIECZOREK : rogal z masłem 50g, koktajl owocowo- jogurtowy 150ml, woda min. n/g (**alergeny** : 1,7)

PIĄTEK 10.05

ŚNIADANIE : kasza manna na mleku 150ml; chleb wiosenny z masłem 50g, szynka drobiowa 20g, sałata 2g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, herbata owocowa 150ml, woda min. n/g (**alergeny** : 1,7)

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

PODWIECZOREK : bułka kajzerka z masłem 40g, serek topiony 30g, rzodkiewka 10g, papryka 10g, ogórek zielony 10g, kawa Inka na mleku 150ml, woda min. n/g (**alergeny** : 1,7)

SMACZNEGO