

JADŁOSPIS

Szkoła Podstawowa nr 8 w Zgierzu
Oddziały Przedszkolne



PONIEDZIAŁEK 20.05

ŚNIADANIE : bułka kielecka z masłem 50g, szynka wieprzowa 20g, sałata 5g, pomidor 10g, rzodkiewka 10g, ogórek kiszony 10g, kakao 200ml, woda min. n/g ([alergeny](#) : 1,7)

OBIAD : Zupa meksykańska z mięsem 200ml; makaron penne z sosem szpinakowo-serowym 250g, kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia) 150ml ([alergeny](#) : 1,7,9)

PODWIECZOREK : Jogurt naturalny z owocami i płatkami owsianymi 100g, lemoniada 150 ml, woda min. n/g ([alergeny](#) : 1,7)

WTOREK 21.05

ŚNIADANIE : chleb razowy z masłem 50g, pasta pieczonego bakłażana 50g, rzodkiewka 10g, pomidor 10g, ogórek zielony 10g, sałata 5g, kawa Inka na mleku 150 ml, woda min. n/g ([alergeny](#) : 1,7)

OBIAD : Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 200ml; pieczone podudzie z kurczaka 80g; ziemniaki 100g, marchewka z groszkiem 100g, sok jabłkowy 150ml ([alergeny](#) : 1,7,9)

PODWIECZOREK : Paluch drożdżowy 100 g, kakao 150 ml, woda min. n/g ([alergeny](#) : 1,7)

ŚRODA 22.05

ŚNIADANIE : chleb wieloziarnisty z masłem 50g, serek Mój Ulubiony 60g, papryka 10g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 10g, kawa Inka na mleku 150ml, woda min. n/g ([alergeny](#) : 1,7)

OBIAD : Zupa fasolowa z kiełbasą 200ml; Naleśniki z serem i musem z owoców leśnych 250g; kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia) 150ml ([alergeny](#) : 1,3,7,9)

PODWIECZOREK : Bułka kielecka 50g, pasztet drobiowy 30g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, kiełki 5g, kakao 150ml, woda min. n/g ([alergeny](#) : 1,7)

CZWARTEK 23.05

ŚNIADANIE : bułka mammamija z masłem 50g; szynka drobiowa 100g, sałata 5g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 10g, kakao 150ml, woda min. n/g ([alergeny](#) : 1,7)

OBIAD : Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 200ml, Pierś z kurczaka 80g, ryż z warzywami 180g, sok jabłkowo-cytrynowy 150ml ([alergeny](#) : 1,3,7,9)

PODWIECZOREK : bułka kajzerka z masłem 40g, ser żółty 50g kiełki 2g, ogórek zielony 10g, herbata owocowa 150ml, woda min. n/g ([alergeny](#) : 1,7)

PIĄTEK 24.05

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

OBIAD : Krupnik z ryżu 200ml; Filet rybny saute 90g, pieczone ziemniaki 100g, surówka z białej kapusty ([alergeny](#) : 1,3,4,7,9)

PODWIECZOREK : galaretka z owocami 20g, mini pączki 50g, herbata owocowa 150ml, woda min. n/g ([alergeny](#) : 1,3,7)

SMACZNEGO