

# Jadłospis Szkoła Podstawowa nr 8 w Zgierzu Oddziały Przedszkolne

## PONIEDZIAŁEK 13.01

**Śniadanie:** Płatki owsiane na mleku 150 ml, chleb wieloziarnisty z masłem 50 g, jajecznicza ze szczypiorkiem 40 g, kiełki 2 g, ogórek zielony 10 g, rzodkiewka 5 g, herbata owocowa 150 ml, woda min n/g (**alergeny:** 1,3,7)

**Obiad:** Zupa jarzynowa 200 ml, Spaghetti z sosem mięsno-pomidorowym 220 g, kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia, cukier 5g) 150 ml (**alergeny:** 1,3,7,9)

**Podwieczorek:** Rogal z masłem i konfiturą 80 g, kakao 150 ml, woda min n/g (**alergeny:** 1,7)

## WTOREK 14.01

**Śniadanie:** Bułka mammamija z masłem 50 g; szynka wieprzowa 40 g, sałata 5 g, pomidor 10 g, ogórek kiszony 10 g, rzodkiewka 5 g, kakao 150ml, woda min. n/g (**alergeny:** 1,7)

**Obiad:** Zupa ziemniaczana 200 ml, Rissotto z kurczaka z warzywami 200 g, sok jabłkowy 150 ml (**alergeny:** 1,7,9,)

**Podwieczorek:** Jogurt naturalny z owocami 90 ml, biszkopty 40 g, herbata owocowa 150 ml, woda min n/g (**alergeny:** 1,7)

## ŚRODA 15.01

**Śniadanie:** Chleb wieloziarnisty z masłem 50 g, serek Mój Ulubiony 40 g, papryka 10 g, ogórek zielony 10 g, rzodkiewka 5 g, kawa Inka na mleku 150 ml, woda min. n/g (**alergeny:** 1,7)

**Obiad:** Zupa gulaszowa 200 ml, Naleśniki z serem i z sosem czekoladowym 200 g, Kompot z owoców mieszanych (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia, cukier 5g) 150 ml (**alergeny:** 1,3,7,9)

**Podwieczorek:** Bułka słodka 80 g , kakao 150 ml, woda min. n/g (**alergeny:** 1,3,7)

## CZWARTEK 16.01

**Śniadanie:** Bułka grahamka z masłem 50 g, pasta z wędzonej makreli 40 g, pomidor 10 g, ogórek zielony 10 g, rzodkiewka 5 g, kawa Inka na mleku 150 ml, woda min. n/g (**alergeny:** 1,4,7)

**Obiad:** Zupa krem z brokułów z groszkiem ptysiowym 200 ml, kotlet mielony wieprzowy 90 g, ziemniaki 80 g, marchewka z groszkiem 80 g, sok jabłkowo-cytrynowy 150 ml (**alergeny:** 1,3,7,9)

**Podwieczorek:** Galaretką z owocami 50 g, wafelki-andruty 40 g, Napój czekoladowy 150 ml, woda min. n/g (**alergeny:** 1,7)

## PIĄTEK 17.01

**Śniadanie:** Kasza manna na mleku 150 ml, bułka kajzerka z masłem 50 g, pasztet drobiowy 40 g, sałata 5 g, pomidor 10 g, papryka 10 g, rzodkiewka 5 g, herbata owocowa 150 ml, woda min. n/g (**alergeny:** 1,6,7,9)

**Obiad:** Krupnik z kaszy 200 ml, **Filet z dorsza** w panierce 80 g, pieczone ziemniaki 90 g, surówka z czerwonej kapusty 80 g, sok winogronowy 200 ml (**alergeny:** 1,4,7,9)

**Podwieczorek:** Ciasto drożdżowe z kruszonką 100 ml, kakao 150 ml, woda min n/g (**alergeny:** 1, 3,7)

Smacznego!