** JADŁOSPIS**

**TYGODNIOWY**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PRZEDSZKOLE nr 64 „Ekoludek” i SZKOŁA PODSTAWOWA nr 19** | | | |
| DZIEŃ | **ŚNIADANIE** | **ZUPA + DESER** | **DRUGIE DANIE** |
| **PON**  **17.12** | **Płatki jęczmienne** na **mleku**  **chleb** sojowy **, masło** ekstra  omlet ze szczypiorkiem  **( masło , jajko )**  papryka czerwona do chrupania  Herbata owoce lasu z cytryną | Rosół z lanymi kluseczkami **( seler , jajko , gluten )**  Krem z kaszy manny i bananów **( gluten , mleko )** z musemowocowym  Woda mineralna do picia | Pieczeń z karczku w sosie własnym **( śmietana** **, gluten )**  Ziemniaki z **masłem** i koperkiem  Kolorowe warzywa na parze  Kompot owocowy sok 100% 0,2l |
| **WT**  **18.12** | SZWEDZKI STÓŁ  **Pieczywo** mieszane , **masło** ekstra  Filet z indyka gotowany , pasta z tuńczyka **(ryba),**kabanosy wieprzowe  pomidor , ogórek zielony , kiełki  Kakao naturalne na **mleku** | Zupa jarzynowa z ziemniakami  **( seler , masło , śmietana )**  **Jogurt** naturalny z otrębami orkiszowymi **( gluten )** żurawiną i brzoskwiniami  Chlebek ryżowy | Gulasz węgierski z ogórkiem kiszonym i papryką czerwoną **(śmietana,gluten)**  Kasza gryczana na sypko  Sałatka z buraków czerwonych i jabłek z oliwą z oliwek  Kompot owocowy , owoc  Baton owocowo-zbożowy **(gluten)** |
| **ŚR**  **19.12** | Płatki kukurydziane na **mleku**  **Chleb** słonecznikowy , **masło** ekstra  **Ser biały** krojony z rzodkiewką ogórek zielony  Herbata rumiankowo-owocowa | Krupnik z trzech kasz **(seler, gluten)**  Chałka **( gluten )** z **masłem** ekstra i powidłami śliwkowymi  Kisiel porzeczkowy z jabłkami – wyrób własny | Filet z kurczaka panierowany **( jajko , gluten )**  Ziemniaki z **mlekiem** i koperkiem  Sałata lodowa z **jogurtem** greckim  Kompot owocowy  owoc |
| **CZW**  **20.12** | Płatki ryżowe na **mleku chleb** wieloziarnisty , **masło** ekstra  schab pieczony – wyrób własny  sałata zielona , pomidor  Herbata wieloowocowa z cytryną | Zupa fasolowa z ziemniakami  **( seler )**  Marchew z jabłkiem , ananasem i rodzynkami  **Pieczywo chrupkie**  Woda mineralna do picia | Makaron pszenny **( gluten )** biały i razowy z **białym serem**  Polewa truskawkowa  Herbata miętowa słodzona miodem  Owoc  Mieszanka studencka **( orzechy )** |
| **PT**  **21.12** | **Chleb**  orkiszowy , bułka weka , **masło** ekstra  **ser żółty**  kiełbasa krakowska sucha drobiowa  papryka czerwona , ogórek kiszony  Kawa zbożowa **(gluten)** z mlekiem | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym  **( seler , masło , śmietana ,gluten )**  Ciasto jogurtowe z owocami **( gluten , jajko , masło , jogurt )** – wyrób własny , owoc  Woda mineralna do picia | Kotlet mielony z morszczuka **( ryba , jajko , gluten )**  Ziemniaki z **jogurtem** i koperkiem  Surówka z ogórka kiszonego , marchwi , jabłka i cebuli z olejem  Kompot owocowy , Sok 100% 0,2l |

|  |
| --- |
| **Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny występujące w posiłkach, zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011** |
| W kuchni używane są przyprawy naturalne, które mogą zawierać **gluten, seler, gorczycę, soję, mleko, jaja i sezam.** |

Sporządził: Zatwierdził:

*Starszy intendent Dyrektor ZSP-7*