** 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 musemowocowymWoda mineralna do picia | Pieczeń z karczku w sosie własnym **( śmietana** **, gluten )**Ziemniaki z **masłem** i koperkiemKolorowe 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 sypkoSałatka 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 zielonyHerbata 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 własnysałata 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 miodemOwocMieszanka studencka **( orzechy )** |
|  **PT****21.12** | **Chleb**  orkiszowy , bułka weka , **masło** ekstra**ser żółty** kiełbasa krakowska sucha drobiowa papryka czerwona , ogórek kiszonyKawa zbożowa **(gluten)** z mlekiem | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym **( seler , masło , śmietana ,gluten )**Ciasto jogurtowe z owocami **( gluten , jajko , masło , jogurt )** – wyrób własny , owocWoda mineralna do picia  | Kotlet mielony z morszczuka **( ryba , jajko , gluten )**Ziemniaki z **jogurtem** i koperkiemSurówka 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*