

JADŁOSPIS

Szkoła Podstawowa nr 8 w Zgierzu

PONIEDZIAŁEK 02.12

Śniadanie: Bułka kajzerka z masłem 50g, jajecznica ze szczypiorkiem 40g, ogórek zielony 10g, papryka 5g, kiełki 2g, kakao 150ml (**alergeny** :1,3,7)

OBIAD : Zupa gołąbkowa z mięsem mielonym 200ml , Makaron z grillowanymi warzywami i serem feta 220g, sok winogronowy 200ml (**alergeny** :1,3,7,9)

Podwieczorek: Chałka z masłem i dżemem 80g; kawa Inka na mleku 150ml, woda min. n/g (**alergeny**:)

WTOREK 03.12

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 150 ml, bułka mammamija z masłem 50g; ser mój Ulubiony 40g, sałata 2g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, herbata owocowa 150ml, woda min. n/g (**alergeny**:1,7)

OBIAD : Zupa ziemniaczana 200ml, Gulasz wieprzowy z warzywami 80g , kasza jęczmienna 90g, surówka z buraków 90g, Kompot z owoców mieszanych 200ml (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia, cukier 5g) (**alergeny** : 1,7,9)

Podwieczorek: Budyń waniliowy na mleku 100ml, biszkopty 40g, herbata owocowa 150 ml, woda min n/g (**alergeny**:1,3,7)

ŚRODA 04.12

Śniadanie: Chleb razowy z masłem 50g, kabanos drobiowy 40g, pomidor 10g, rzodkiewka 5g, ogórek zielony 10g , sałata 2g, kawa Inka na mleku 150ml , woda min. n/g (**alergeny** :1,7)

OBIAD : Krupnik z ryżem 200ml, pierogi ruskie z okrasą 200g, sok jabłkowo-cytrynowy 200 ml (**alergeny** :1,3,7,9)

Podwieczorek: Jogurt owocowy z płatkami owsianymi, rodzynkami 100 ml, herbata owocowa 150 ml, woda min n/g (**alergeny** :1,7)

CZWARTEK 05.12

Śniadanie: bułka grahamka z masłem 50g, pasta z wędzonej makreli z cebulką 40g, papryka 10 g, rzodkiewka 5g, sałata 2g, kakao 200 ml, woda min. n/g (**alergeny** :1,4,7)

Obiad : Zupa grysikowa 200ml, grillowany filec z kurczaka 80g, kasza bulgur 90g , gotowana marchewka z groszkiem 90g, Kompot z owoców mieszanych 200ml (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia, cukier 5g) (**alergeny** :1,7,9)

Podwieczorek: Ciasto drożdżowe z owocami 80g, kakao 150 ml, woda min n/g (**alergeny** :1,3,7)

PIĄTEK 06.12

Śniadanie: Płatki kukurydziane na mleku 150g, bułka kielecka 50g, ser żółty 40g, ogórek zielony 10g, pomidor 10g, kiełki 2g, herbata owocowa 150ml, woda min. n/g (**alergeny** :1,7)

Obiad: Zupa pomidorowa z makaronem 200ml, paluszki rybne 80g, ziemniaki 90g, surówka z kiszonej kapusty 90g, Sok jabłkowy 200ml (**alergeny** :1,3,4,7,9)

Podwieczorek: Galaretka owocowa 100 ml, herbatniki maślane 50g, kakao 150 ml, woda min n/g (**alergeny** :1,7)