



Jadłospis

Szkoła Podstawowa nr 8 w Zgierzu Oddziały Przedszkolne

PONIEDZIAŁEK 25.11

Śniadanie: Kasza manna na mleku 150ml; chleb wiosenny z masłem 50g, ser żółty 30g, jajko gotowane 30g, sałata 2g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, herbata owocowa 150ml, woda min. n/g (alergeny :1,3,7)

Obiad: Zupa meksykańska z mięsem mielonym 200ml, makaron penne z sosem szpinakowo-serowym 220g, Sok jabłkowy 200ml (alergeny :1,3,7,9)

Podwieczorek: Serek waniliowy 90g, baton mleczny 60g, herbata owocowa 150ml, woda min. n/g (alergeny : 1,7)

WTOREK 26.11

Śniadanie: Bułka kajzerka z masłem 50g, polędwica sopocka 40g, sałata 2g, pomidor 10g, papryka 10g, rzodkiewka 5g; kakao 150ml, woda min. n/g (alergeny : 1,3)

Obiad : Zupa ogórkowa 200ml, pieczony filet z indyka, ryż curry, brokuły 200g, Kompot z owoców mieszanych 200ml (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia, cukier 5g) (alergeny :7,9)

Podwieczorek: Kisiel z owocami 150g, mini pączki 40g, kakao 150ml, woda min. n/g (alergeny : 1,3,7)

ŚRODA 27.11

Śniadanie: Chleb żytni z masłem 50g, parówki z szynki na ciepło 40g, ketchup 2g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, kawa Inka na mleku 150ml, woda min. n/g (alergeny :1,7)

Obiad : Zalewajka z kiełbasą 200ml, Pierogi leniwe z masłem 200g, napój owsiano-czekoladowy, lemoniada cytrynowa 200 ml (alergeny :1,3,7,9)

Podwieczorek: Koktajl owocowy na maślanie 100 ml, herbatniki 50g, herbata owocowa 150 ml, woda min n/g (alergeny : 1,7)

CZWARTEK 28.11

Śniadanie: Płatki owsiane na mleku 150ml; bułka grahamka z masłem 50 g, twarożek ze szczypiorkiem 40g, papryka 10g, ogórek zielony 10g, rzodkiewka 5g, herbata z cytryną i miodem 150ml, woda min. n/g (alergeny :1,7)

Obiad : Zupa buraczkowa 200ml, schab w sosie własnym 90g, kopytka 90g, kapusta zasmażana 90g, sok winogronowy 200ml (alergeny : 1,3,7,9)

Podwieczorek: Bułka kielecka z masłem 50g, szynka biała 40g, sałata 2g, pomidor 10g, papryka 10g, rzodkiewka 5g; kakao 150ml, woda min. n/g (alergeny :1,7)

PIĄTEK 29.11

Śniadanie: bułka kajzerka z masłem 50 g, pasztet drobiowy 40g, pomidor 10g, ogórek kiszony 10g, rzodkiewka 5g, kakao 150ml, woda min. n/g (alergeny :1,7)

Obiad : Zupa neapolitańska z makaronem 200ml, pieczony filet z miruny 90g, ziemniaki 90g, surówka z kapusty włoskiej 90g, Kompot z owoców mieszanych 200ml (truskawka, śliwka, agrest, porzeczka, aronia, cukier 5g) (alergeny :1,3,4,7,9)

Podwieczorek: Sałatka owocowa 80g, ciastko owsiane 40g, kawa Inka na mleku 150ml, woda min. n/g (alergeny : 1,6,7,8)

Smacznego!