

# JADŁOSPIS



data	ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK
<b>Poniedziałek</b>  <b>14.10</b>	<u>Kanapki „rybki”</u> Chleb 60g ( <b>pszenica</b> ) z masłem 8g ( <b>mleko</b> ), sałata 10g, ser gouda 20g( <b>mleko</b> ), rzodkiewka, ogórek, szczypior, oliwki 30g  Bawarka na <b>mleku</b> 150 ml	Zupa pomidorowa na rosole z makaronem ( <b>seler, pszenica</b> ) 250 ml  Risotto z mięsem drobiowym 150g Kolorowe warzywa na ciepło (cukinia, papryka, marchew, kukurydza, masło( <b>mleko</b> )) 80g  Kompot z czerwonej porzeczki 150ml	Racuchy z jabłkami ( <b>pszenica, mleko, jaja</b> ) – własny wypiek  Lemoniada z cytryn, pomarańczy i mięty – 150ml
<b>Wtorek</b>  <b>15.10</b>	Płatki <b>owsiane</b> na <b>mleku</b> 250ml Bułka weka ( <b>pszenica</b> ) 30g z masłem 4g ( <b>mleko</b> ), wędlina drobiowa 20g, pomidor, szczypior 30g, sałata10g  Herbata malinowa 150ml	Zupa ogórkowa z ryżem ( <b>seler</b> ) 250ml  Pałka z kurczaka Ziemniaki z koperkiem ( <b>mleko</b> ) 100g Surówka „Colesław”( <b>mleko</b> ) 80g  Sok „multiwitamina” 150ml	Wafelek kukurydziany 2 szt.  Kisiel z malin do picia 150ml
<b>Środa</b>  <b>16.10</b>	Chleb żytni 60g ( <b>pszenica</b> ) z masłem 8g ( <b>mleko</b> ), parówka z szynki 97% mięsa, keczup, ogórek 30g  Herbata z cytryną 150 ml	Zupa szczawiowo – szpinakowa z <b>jajkiem</b> i kaszą <b>jęczmienną</b> 250ml ( <b>seler</b> )  Naleśniki z serem, brzoskwiniami i ananasek ( <b>pszenica, mleko</b> ) – 180g <b>Orzechy</b> 5g  Kompot z jabłek i gruszek 150 ml	Frytki z batatów i ziemniaków 150g Marchewka do chrupania 30g  Kefir ( <b>mleko</b> ) 150ml
<b>Czwartek</b>  <b>17.10</b>	Pieczycwo ze słonecznikiem ( <b>pszenica</b> ) 60g z masłem 8g ( <b>mleko</b> ), pasta twarogowa ( <b>mleko</b> ) z rzodkiewką i szczypiorkiem 50 g  Kakao na <b>mleku</b> 150 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 250 ml ( <b>seler</b> )  Polędwiczki w sosie 60g/30ml Mix kasz: gryczana, <b>jęczmienna</b> , jaglana 100g Surówka z ogórka kiszzonego 80g  Kompot z czarnej porzeczki 150ml	Świderek <b>pszenny</b> 30g Koktajl <b>mleczno</b> - bananowy 150ml
<b>Piątek</b>  <b>18.10</b>	Kasza manna ( <b>pszenica</b> ) na <b>mleku</b> 200ml Chleb wiejski 30g ( <b>pszenica</b> ) z masłem 4g ( <b>mleko</b> ), sałata, <b>jajo</b> w plastrach, szczypior, marchew, rzodkiewka 30g  Herbata z cytryną 150 ml	Zupa jarzynowa z brukselką i kasza jaglaną ( <b>seler</b> )250ml  Puree ziemniaczane ( <b>mleko</b> ) 100g Dorsz ( <b>ryba, pszenica, jaja</b> ) 80g Surówka z buraczków 80g  Sok tłoczony z jabłek, pomarańczy, jarmużu i cytryn 150ml	Budyń waniliowy z mussem malinowym ( <b>mleko</b> ) 150ml  Podpłomyk <b>pszenny</b>  Herbata rooibos – 150 ml

\*Zastrzegamy sobie prawo do zmian w jadłospisie \*Alergeny oznaczono **pogrubioną** czcionką

\*Substancje i produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji zaznaczono wg załącznika II Dziennika Urzędowego Unii Europejskiej L 304/43. W ZSP w kuchni używa się: **zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy**. Każda potrawa może zawierać wyżej wymienione alergen.