

JADŁOSPIS dla Zerówki 19-30.11.2018r.

Data	I ŚNIADANIE	OBIAD I DANIE	OBIAD II DANIE	PODWIECZOREK
19 poniedziałek	Zacierka (gluten , jajko) na mleku. Bułka weka (gluten) z masłem, ser żółty, kiełki rzodkiewki, ogórek zielony.	Zupa krem z dyni z grzankami (gluten).	Pulpet z indyka (gluten) w sosie koperkowo-śmietanowym, kasza gryczaną, marchewka z jabłkiem. Kompot malinowy.	Jogurt z truskawkami i jagodami. Herbata z kopru włoskiego.
20 wtorek	Chleb żytni (gluten) z masłem, wędlina z indyka, roszponka, pomidor. Kakao na mleku.	Kapuśniak z ziemniakami.	Ciecierzycza w sosie pomidorowym z tofu wędzonym, ziemniakami, sałatka grecka z fetą. Kompot wiśniowy.	Budyń waniliowy z malinami (mleko , gluten). Herbata czarna z cytryną.
21 środa	Płatki owsiane z rodzynkami na mleku. Chleb wieloziarnisty (gluten) z pasta rybną (twaróg), szczypiorek, sałata lodowa. Herbata miętowa z imbirem.	Zupa jarzynowa z zielonym groszkiem (seler , śmietana).	Kotlet schabowy (gluten , jajko) z ziemniakami, mizeria (śmietana). Kompot śliwkowy z daktylami.	Pomarańcz, chrupki kukurydziane. Sok z czarnej porzeczki.
22 czwartek	Bułka pszenna (gluten) z masłem, wędliną wieprzową, papryka czerwona, kalarepka. Kawa Inka (gluten) na mleku.	Zupa pomidorowa (seler , śmietana) z kaszą jaglaną.	Filet z dorsza z tymiankiem, ziemniaki, sałatka z buraka i rukoli. Kompot truskawkowy.	Ciasto marchewkowe z rodzynką (gluten , jajko). Herbata miętowa.
23 piątek	Zupa mleczna z makaronem (gluten). Chleb kukurydziany z pastą jajeczną, pomidor koktajlowy, szczypiorek. Herbata rumiankowa.	Zupa fasolowa z kielbasą (seler).	Gulasz z kurczaka z pieczarkami (gluten), ryżem brązowym basmati, surówka z białej kapusty z olejem lnianym z koperkiem. Kompot z czarnej porzeczki.	Banan, podplomyk (gluten). Herbata z kopru włoskiego.
26 poniedziałek	Bułka grahamka (gluten) z masłem, kiełbasa krakowska drobiową, rukola, pomidor. Kakao na mleku.	Zupa ogórkowa (seler).	Curry z dyni i nerkowców z makaronem penne (gluten). Kompot wieloowocowy z jabłkiem.	Tost (gluten) z serem żółtym.
27 wtorek	Kasza manna (gluten) na mleku. Chleb pszenno-żytni (gluten) z masłem, ser żółty, rzodkiewka, kiełki lucerny. Herbata roiboos.	Zupa krem brokuł z grzankami (seler , gluten).	Gulasz z indyka, kopytka, ogórek kiszony w słoju (gluten). Lemoniada z cytryną i miodem.	Chałwa słonecznikowa, kiwi. Herbata malinowa.
28 środa	Parówka drobiowa z ketchupem, bułka pszenna (gluten) z ziarnami, ogórek zielony. Kawa Inka (gluten) na mleku.	Rosół drobiowy z kaczką i makaronem (gluten , seler).	Kotlet mielony (gluten) z wieprzowiny, ziemniaki gniecione, pomidor z cebulką i jogurtem. Kompot truskawkowy.	Kisiel wiśniowy, biszkopt (gluten).
29 czwartek	Płatki kukurydziane na mleku. Pasta z fasoli, bułka weka (gluten), roszponka, papryka czerwona. Herbata malinowo-lipowa.	Zupa z soczewicy (seler).	Medalion z indyka w sosie pomidorowym z kaszą jaglaną, kiszona kapusta z olejem lnianym. Kompot wiśniowy.	Koktajl na jogurcie z bananem i truskawką.
30 piątek	Jajecznicza na maśle klarowanym, szczypiorek, chleb wieloziarnisty z słonecznikiem (gluten), pomidor koktajlowy. Mleko z miodem.	Barszcz czerwony (seler).	Morszczuk w panierce (gluten), ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej, pomidora. Kompot jagodowy.	Mandarynka, podplomyk (gluten), sok jabłkowy.

Zastrzegamy sobie prawo zmian w jadłospisie. Alergeny zaznaczono **pogrubioną czcionką**.

Dzieci otrzymują codziennie świeże owoce. **W placówce używamy jajek z chowu na wolnym wybiegu, klasy 1.**

Alergeny zaznaczone są pogrubioną czcionką. W ZSP w kuchni używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości wyżej wymienionych alergenów.

