

# JASŁOSPIS SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 46

06.05.2024 do 10.05.2024

06.05.2024 Poniedziałek

**Śniadanie:** Płatki miodowe na mleku 250ml (mleko, laktoza) pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenna, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) ser żółty 7g (mleko, laktoza), ogórek świeży 10g, pomidor 10g, Herbata z cytryną 250ml – herbata Lipton, cytryna, miód sałata 10g

**Zupa:** Kapuśniak z kiszonej kapusty 300ml boczek świeży, marchew, seler, pora, pietruszka, kapusta kiszona, ziemniaki, cebula, mąka pszenna, przyprawy

**II Danie:** Makaron z truskawkami mrożonymi i jogurtem naturalnym 200g, truskawki mrożone, makaron, jogurt naturalny mąka pszenna, jajka mleko, laktoza

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

07.05.2024 Wtorek

**Śniadanie:** Pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenno, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) krakowska sucha 10g (może zawierać soję, gorczyce, seler) ogórek świeży 10g, pomidor 10g Herbata z cytryną 250ml – herbata Lipton, cytryna, miód, Kakao 150ml (mleko, laktoza)

**Zupa:** Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml kurczaki, marchew, pietruszka, pora, seler, pieczarki, ziemniaki, cebula, śmietana z mleka, laktoza) natka pietruszki, koper, przyprawy

**II Danie:** Leczo z kielbasy 200g kielbasa śląska, warzywa, cukinia, papryka świeża, koncentrat pomidorowy, cebula, olej, przyprawy, bulki pszenne 80g mąka pszenna, jajka Kompot owocowy 250ml

**Podwieczorek:** Kiwi + biszkopty mąka pszenna, jajka.

08.05.2024 Środa

**Śniadanie:** płatki kukurydziane na mleku (150ml) mąka pszenna, jajka mleko, laktoza), pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenna, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) serek śmietankowy Almette 8g (mleko), ogórek świeży 10g, pomidor 10g, szczypiorek 50g. Herbata z cytryną 250ml – herbata Lipton, cytryna, miód

**Zupa:** Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 300ml ( kurczaki, marchew, pietruszka, pora, seler, buraki, ziemniaki, cebula, Śmietana mleko laktoza, przyprawy

**II Danie:** Kotlet panierowany z indyka 95g filet z indyka, jajka, mąką pszenna, olej, przyprawy Ziemniaki puree 200g mleko, laktoza Kompot owocowy 250ml sałata z jogurtem naturalnym 65g mleko, laktoza)

**Podwieczorek:** Banan 1 szt

09.05.2024 Czwartek

**Śniadanie:** Pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenno, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) szynka konserwowa 10g (może zawierać soję, gorczyce, seler) ogórek świeży 10g, pomidor 10g Herbata owocowa 250ml, miód. Kawa Inka na mleku 150ml mleko, laktoza jęczmień, żyto).

**Zupa:** Zupa jarzynowa 300 (kurczak, marchew, pora, seler, kalafior, brokuł, pietruszka, ziemniaki, śmietana z mleka, laktoza natka, koper świeży

**II Danie:** Gulasz wieprzowy (myszka szynka, cebula, mąka pszenna, olej przyprawy, Kasza jęczmienna pęczak 200g, jęczmień) ogórek kiszony 100 g .Kompot owocowy 250ml

**Podwieczorek:** galaretką z owocami 150g może zawierać: pszenicę, mleko, orzechy laskowe, soję

10.05.2024 Piątek

**Śniadanie:** Płatki czekoladowe na mleku 250ml (mleko, laktoza), pieczywo pszenno-żytnie 35g (mąka pszenna, mąka żytnia) masło 5g (mleko, laktoza) pomidor 10g, ogórek, świeży 10g, Herbata z cytryną 250ml – herbata Lipton, cytryna, miód Jajko na twardo ze szczypiorem 52g (jajka)

**Zupa:** Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (kurczaki, marchew, pora, seler, pietruszka, koncentrat pomidorowy, śmietana z mleka, laktoza, natka pietruszki, koper, przyprawy. Ryż

**II Danie:** Ryba smażona w cieście naleśnikowym 100g (filet z dorsza, jajka mąka pszenna, przyprawy Ziemniaki puree 200g mleko, laktoza), surówka z kapusty kiszonej z marchewką 100g, kompot owocowy 250ml

**Podwieczorek:** Jabłko 1 szt.

Śniadania i podwieczorki tylko dla oddziału przedszkolnego.

Szkoła zastrzega sobie możliwości dokonywania zmian w jadłospisie