JADŁOSPIS TYGODNIOWY 23.11.2026- 27.11.2026

DZIEŃ	ŚNIADANIE 20-25% energii	DRUGIE DANIE+ OWOC 30% energii	ZUPA+PODWIECZOREK 20% energii
PONIDZIAŁEK	Płatki gryczane na mleku z musem porzeczkowym **(mleko)**(200ml), Chleb wiejski z masłem **(gluten , mleko)** (30g/5g), polędwica sopocka(20g), ogórek zielony(20g) Herbata z hibiskusa (200ml)	Pyzy z mięsem okraszone smażoną cebulką **(gluten, jajka)**(150g), surówka z marchewka z jabłkiem i jogurtem greckim **(mleko)** (60g) owoc sezonowy(100g), Kompot śliwkowy (200ml)	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze cielęco-wołowym zabielana śmietaną **(seler, mleko)**(250ml) Koktajl malinowo- waniliowy na mleku **(mleko)**(150ml), podpłomyk bez cukru **(jajka, gluten)**(20g) Woda z owocami (200ml)
WTOREK	Chleb wieloziarnisty z masłem **(gluten, mleko)** (60g/8g), jajecznica na maśle **(mleko)**(40g), papryka (40g) Kakao na mleku **(mleko)** (200ml)	Udko pieczone w przyprawach **(gluten, jajka)**(80g), ziemniaki z koperkiem (110g), surówka sałata ze śmietaną i serem feta **(mleko)**(60g), owoc sezonowy (100g),Kompot wiśniowy (200ml)	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty na wędzonce **(seler)** (250ml) , Chałka drożdżowa z masłem **(mleko, gluten)** (30g/5g), dżem kiwi (20g) , Mleko cynamonowe **(mleko)**(200ml)
ŚRODA	Chleb siedem ziaren z masłem **(gluten, mleko)** (60g/8g), pasztet wieprzowy(40g), rukola (20g), kiełki buraka (20g) Kawa inka na mleku **(mleko)** (200ml)	Makaron bezjajeczny (gluten)(110g), gulasz z batatów, dyni ciecierzycy w aromatycznym sosie curry (80g), surówka z ogórka kiszonego z kukurydzą (60g), owoc sezonowy (100g) Lemoniada z owoców cytrusowych (200ml)	Zupa meksykańska na wywarze mięsnym wołowym z warzywami **(seler)** (250ml) Parówka drobiowa w cieście francuskim **(gluten)**(70g), sos americanos **(jajka, mleko)**(20g) Bawarka na mleku **(mleko)** (200ml)
CZWARTEK	Zupa mleczna z płatkami pełnoziarnistymi **(gluten, mleko)**(200ml), Chleb graham z masłem **(gluten)**(30g/5g), pasta humus z soczewicy(10g), szynka tyrolska (10g), szczypiorek(10g), pomidor (20g) Herbata zielona **(**200ml)	Cielęcina pieczona – sztuka mięsa w sosie własnym **(gluten)** (80g), kasza jęczmienna (110g), surówka wielowarzywna z czerwoną cebulą **(mleko)**(60g), owoc sezonowy (100g), Kompot gruszkowy (200ml)	Zupa ogórkowa zabielana jogurtem na wywarze warzywnym **(seler, mleko)** (250ml) Bułka weka z masłem **(gluten, mleko)**(30g/5g), twarożek z wędzoną rybą **(mleko, ryba)**(20g), marchew do chrupania (20g) Herbata z morwy (200ml)
PIĄTEK	**STÓŁ SZWEDZKI**- wybór dokonywany przez dzieci Chleb mieszany z masłem **(gluten, mleko)** (60g/8g), ser żółty **(mleko)**(20g), filet z indyka pieczony (20g)-**WYRÓB WŁASNY,** miód (10g), rzodkiewka (20g), roszponka (10g), mix oliwek (10g), Bawarka na mleku **(mleko)** (200ml)	Ryba pieczona w panierce kokosowej **(gluten, ryba , jajka)** (100g), puree ziemniaczane **(mleko)** (110g), surówka szpinak z czosnkiem i śmietana na ciepło **(mleko)** (60g) , owoc sezonowy (100g). Kompot truskawkowy (200ml)	Zupa pieczarkowa z orzo na wywarze warzywnym zabielana śmietaną**(seler, mleko)** (250ml), Budyń czekoladowy na mleku **(mleko)**(150g), biszkopty z niska zawartością cukru **(jajka)**(20g) Herbata owocowa (200ml)

Intendent ZSP nr 4. Tłustym drukiem zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem nr 1169/2011. Dzieci z nietolerancją pokarmową otrzymują posiłki zamienne.
Dyrektor zastrzega zmiany w jadłospisie.

INTENDENT:

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 4
Intendent

DYREKTOR:

DYREKTOR
Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 4
mgr Małgorzata Ryman