



Gastro Team- Zdrowe żywienie twoich dzieci

email: wiola@gastroteam.pl


Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	Bezmleczna/bezglutenowa	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
ŚRODA 03.04.2024	Kawa inka na mleku	200ml	zupa szczawiowa	zupa szczawiowa		300g	300g	wafle kukurydziane	100g
	pieczywo mieszane	20g	makaron z truskawkami	makaron BG z truskawkami	makaron z truskawkami	280g	180g	jogurt niebieski (jagodowy)	150g
	masło	5g			i serem	100g	75g		
	sałata	3g	owoce	owoce	owoce	100g	75g		
	wędlina wieprzowa	20g							
	pomidor	20g	kompot	kompot		250ml.	250ml.		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,7,9,10,	
CZWARTEK 04.04.2024	płatki owsiane na mleku	220g	zupa grochowa	zupa grochowa	zupa grochowa	300g	300g	koktail owocowy	150g
	pieczywo mieszane	20g	kotlet mielony	kotlet mielony	kotlet warzywny	90g	70g	biszkopty	
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g		
	kiełbaski na ciepło (70% mięsa)	30g	buraczki na ciepło	buraczki na ciepło		150g	100g		
	herbata	200ml	kompot	kompot		250ml	250ml		
		alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,				1,3,7,	
Piątek 05.04.2024	kawa inka na mleku	200g	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem	kotlet jajeczny	300g	300g	chałka z masłem i dżemem herbata z cytryna	100g
	bułeczka pełnoziarnista	20g	ryba w cieście	ryba w cieście kukurydzianym		90g	70g		
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g		
	ser żółty	50g	surówka colesław	surówka colesław		150g	100g		
	rzodkiewka	30g	kompot/ woda z miętą	kompot/ woda z miętą		250ml.	250ml.		
		alergeny 1,7, 10,11,		1,3,4,7,9,10,12,13,					

Jadłospis przygotowała Wioletta Zimochocka zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2015 roku i po zmianie z dnia 26 lipca 2016.



Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek
Poniedziałek 4/8/2024	kawa na mleku	200ml	zupa z dodatkiem ciecierzycy	zupa z dodatkiem ciecierzycy	zupa z dodatkiem ciecierzycy	250g	250g	kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z kurczakiem z warzywami(papryka , pomidor, szczypiorek) herbata z miodem
	pieczywo mieszane	30g	naleśniki z serem	naleśniki z owocami	naleśniki z serem	3szt	2szt	
	masło	5g	polewa jogurtowa		polewa jogurtowa	100g	75g	
	sałata/pomidor	23g						
	kiełbasa szynkowa (70% mięsa)	20g	kapusta pekińska z brzoskwinią	kapusta pekińska z brzoskwinią	kapusta pekińska z brzoskwinią	100g	75g	200ml
	herbata	200ml	herbata pomarańczowa	herbata pomarańczowa	herbata pomarańczowa	250ml l.	250ml l.	
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,			250ml l.	250ml l.	1,6,10,
Wtorek 09.04.2024	kasza manna na mleku	220ml	zupa kalafiorowa	zupa kalafiorowa		300g	300g	mini rogalik maślany z twarogiem i kruszoną czekoladą herbata miętowa
	pieczywo mieszane	20g	sos bolognese	sos bolognese	sos pomidorowy z bazylią	90g	70g	
	masło	5g	makaron spaghetti	makaron spaghetti		150g	100g	
	schab pieczony własnego wypieku	20g	surówka z ogórka kiszzonego	surówka z ogórka kiszzonego		150g	100g	
	sałata	3g						
	ogórek	20g	kompot/woda z cytryną	kompot/woda z cytryną		250ml l	250ml l	
	herbata	200ml						1,3,7,
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					
ŚRODA 10.04.2024	kakao naturalne z mlekiem	200ml	zupa zacierkowa	zupa zacierkowa		300g	300g	ciasto czekoladowe herbata z goździkami
	pieczywo mieszane	30g	kotlet pożarski	kotlet pożarski z bułką bezglutenową	kotlet brokułowy z kasza kuskus	120g	100g	
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g	
	pasta jajeczna z dodatkiem rzodkiewki i szczypiorku	30g	marchew z groszkiem/ surówka z kapusty czerwonej parzona	marchew z groszkiem/ surówka z kapusty czerwonej parzona		150g	100g	
	pomidor	20g	kompot	kompot		250ml l	250ml l	
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,
CZWARTEK 11.04.2024	Płatki jęczmienne na mleku	220g	zupa jarzynowa	zupa jarzynowa niezabielane		300g	300g	gofry własnej produkcji z (ze zdrową nutellą własnej produkcji) herbata z miodem
	pieczywo mieszane	30g	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy	kaszo warzywne	90g	70g	
	masło	5g	kasza jęczmienna	kasza gryczana		150g	100g	
	sałatka z makaronem i warzywami(papryka, ogórek, pomidory, szczypiorek)	100g	surówka z kapusty białej z papryką świeżą	surówka z kapusty białej z papryką świeżą		150g	100g	
	połędwica wieprzowa (70% mięsa)	20g	kompot	Kompot		250ml l	250ml l	
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,
PIĄTEK 12.04.2024	kasza manna na mleku	220ml	zupa pomidorowa z ryżem	zupa pomidorowa z ryżem niezabielana		300g	300g	budyń czekoladowy z owocami (truskawki) wafelki 
	pieczywo mieszane	30g	ryba panierowana	ryba panierowana B/G	kopytka z sosem	120g	100g	
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g	
	pasta z wędzonej makreli	30g	surówka z kapusty kiszzonej	surówka z kapusty kiszzonej		150g	100g	
	herbata miętowa	200ml	kompot	kompot		250ml l	250ml l	
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,4,7,9,10,12,13,4,					1,3,7,

Jadłospis przygotowała Wioletta Zimochocka zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2015 roku i po zmianie z dnia 26 lipca 2016.



Gastro Team- Zdrowe żywienie twoich dzieci

email: wiola@gastroteam.pl

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	VEGE/BEZ RYB	duży	mały	podwieczorek		
PONIEDZIAŁEK 15.04.2024	Kawa inka na mleku	200ml.	zupa kapuśniak	zupa kapuśniak		300g	300g	kiełbaski	100g	
	pieczywo mieszane	30g	pierogi z mięsem	pierogi z mięsem	pierogi z serem	375g	250g	w cieście kruchym		
	masło	5g	z duszoną cebulką	z duszoną cebulką				pieczywo mieszane	30g	
	sałata	5g	mix warzywny	mix warzywny		150g	100g	sałatka warzywna		
	szynka drobiowa (70% mięsa)	20g				100g	75g			
	pomidor	20g	kompot	kompot		250ml.	250ml	herbata owocowa	200ml	
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,							
WTOREK 16.04.2024	Zacierki na mleku	220g	krem warzywny	krem warzywny		300g	300g	ucierane ciasto z owocami	100g	
	pieczywo mieszane	20g	kurczak w sosie Alfredo	kurczak w sosie alfredo	sos z tofu	90g	70g	sok pomarańczowy	200ml	
	masło	5g	makaron penne	makaron penne bezglutenowe	makaron penne	150g	100g			
	pomidor	50g	sałata z sosem	sałata z sosem		150g	100g			
	szynka (70% mięsa)	20g	woda z miętą i cytryną	woda z miętą i cytryną		250ml	250ml			
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,						1,3,7,9,10,	
ŚRODA 17.04.2024	kakao naturalne	200ml	rosół z makaronem	rosół z makaronem		300g	300g	deser jogurtowy z owocami i biszkoptem	100g	
	pieczywo mieszane	20g	kotlet schabowy	kotlet schabowy	kotlecik sojowy	90g	70g	herbata	200ml	
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g			
	sałata									
	jarzynowa(marchew, pietruszka, eroszek,iałbko,iaiko.o	100g	surówka z marchewki i pora	surówka z marchewki i pora		150g	100g			
	wędlina drobiowa	20g	kompot	kompot		250ml	250ml			
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,						1,3,7,9,10,	
CZWARTEK 18.04.2024	kluski lane na mleku	220g	zupa fasolowa	zupa fasolowa		300g	300g	tosty hawajskie (szynka,ser,zółty, ananas)	100g	
	pieczywo mieszane	20g	pulpeciki z sosem	pulpeciki z sosem	klopsiki z kalafiora	120g +60g	100g + 30g	sok warzywny (100%) marchew, brzoskwinia, banan	200ml	
	masło	5g	kasza bulgur	kasza jaglana		150g	100g			
	sałata	3g	marchew mini z masełkiem	marchew mini z masełkiem		150g	100g			
	ser żółty papryka	20g	woda z cytryną i miodem	woda z cytryną i miodem		250ml	250ml			
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,						1,3,7,9,10,	
PIĄTEK 19.04.2024	płatki ryżowe z malinami	220g	pomidorowa	pomidorowa		300g	300g	kisiel z owocami		
	pieczywo mieszane	20g	paluszki rybne	paluszki rybne	kotlet warzywny	120g	100g	herbatniki	100g	
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g			
	sałata	3g	surówka z kiszanej kapusty	surówka z kiszanej kapusty		150g	100g			
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	20g								
	ogórek	20g	herbata owocowa	herbata owocowa		250ml.	250ml			
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,4,						1,3,9,10,	

Jadłospis przygotowała Wioletta Zimochocka zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2015 roku i po zmianie z dnia 26 lipca 2016.



Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 22.04.2024	kawa na mleku	200ml	Żurek z kielbasą	Zupa z białych warzyw niezabielana		300g	300g	kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z kurczakiem na ciepło i warzywami (papryka, pomidor, szczypiorek) herbata z miodem	100g 200ml
	pieczywo mieszane	30g	pierogi z serem	pierogi z owocami	pierogi z serem	375g	250g		
	masło	5g	z jogurtem owocowym						
	sałata	5g	surówka z marchewki	surówka z marchewki		150g	100g		
	kielbasa szynkowa (70% mięsa)	20g							
	kompot	20g		kompot		250ml			
	alergeny 1,7,10,11		1,3,7,9,10,12,13					1,6,10	
WTOREK 23.04.2024	ryż na mleku	220g	zupa pieczarkowa	zupa pieczarkowa	zupa pieczarkowa	300g	300g	muffinki	100g
	pieczywo mieszane	30g	kotlet schabowy po parysku	kotlet schabowy po parysku	kotlet sojowy			herbata	200ml
	szynka wieprzowa		ziemniaki	ziemniaki					
	masło	5g	mix sałat z sosem winegret	mix sałat z sosem winegret		150g	100g		
	herbata	200ml	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną		250ml	250ml		
							1,3,7,		
	alergeny 1,7,10,11		1,3,7,9,10,12,13						
ŚRODA 24.04.2024	plátky kukurydziane na mleku	220g	zupa krupnik	zupa krupnik		300g	300g	sałatka owocowa z galaretką biskwity herbata	100g 2 szt 200ml
	pieczywo mieszane	20g	udziec z indyka pieczony	udziec z indyka pieczony	gulasz warzywny z ciecierzycą	90g	70g		
	sałata	3g	ryż	ryż		150g	100g		
	sałatka ryżowa z kurczakiem i warzywami	70g	warzywa na parze	warzywa na parze		150g	100g		
			kompot	kompot		250ml	250ml		
	alergeny 1,7,10,11		1,3,7,9,10,12,13						
CZWARTEK 25.04.2024	zacierki na mleku	200ml	zupa dyniowa z makaronem	zupa dyniowa z makaronem bezglutenowym niezabielana		300g	300g	smoothie brzoskwińowe, mini rogalik maślany	100g
	pieczywo mieszane	30g	spaghetti bolognese	spaghetti bolognese	spaghetti Napoli				
	masło	5g							
	pasta z wędliną z jajkiem i kukurydzą	20g	ogórek kiszony	ogórek kiszony		150g	100g		
	kompot	20g				250ml	250ml		
	alergeny 1,7,10,11		1,3,7,9,10,12,13						
PIĄTEK 26.04.2024	Zupa mleczna plátky jaglane	220g	zupa pomidorowa	zupa pomidorowa niezabielana		300g	300g	drożdżowe placki z bananami sok 100%	100g 200ml
	masło	5g	zapiekanka ziemniaczana	zapiekanka ziemniaczana		150g	100g		
	dżem	30g	warzywna z kielbasą	warzywna z kielbasą		150g	100g		
	herbata	200ml	surówka z kapusty	surówka z kapusty		250ml	250ml		
			kompot	kompot					
	alergeny 1,7,10,11		1,3,4,7,9,10,12,13,4						

Jadłospis przygotowała Wioletta Zimochocka zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2015 roku i po zmianie z dnia 26 lipca 2016.



Gastro Team- Zdrowe żywienie twoich dzieci

email: wiola@gastroteam.pl

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
	płatki ryżowe na mleku	220g	ogórkowa	ogórkowa bez śmietany	ogórkowa	250g	250g	kiełbaski na ciepło z warzywami	100g
	pieczywo mieszane	30g	kluski leniwe	kopytka z sosem	kluski leniwe	300g	250g	herbata z cytryną	200ml
	sałata/pomidor/masło	26g g	marchew z brzoskwiniami	marchew z brzoskwiniami	marchew z brzoskwiniami	150g	100g		
	połędwica drobiowa (70% mięsa)	20g	kompot	kompot	kompot	250ml	250 ml		
	herbata z sokiem	200ml				250ml	250 ml		
PONIEDZIAŁEK 29.04.2024	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,				13,6,7		
	Zacierki na mleku	220g	barszcz czerwony	barszcz czerwony		300g	300g	koktajl owocowy	100g
	pieczywo mieszane	20g	pałeczka z kurczaka pieczona	pałeczka z kurczaka pieczona	kotlety kalafiorowe	90g + 60g	70g + 30g		200ml
	masło	5g	ryż	ryż		100g	75g	biszkopciki	
	sałatka z pomidorów z serem mozzarella / szynka wieprzowa	50g	surówka z dodatkiem pora	surówka z dodatkiem pora		150g	100g		
	herbata miętowa	200ml	kompot	kompot		250ml	250 ml		
WTOREK 30.04.2024	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,				1,3,7,9,10,		

Jadłospis przygotowała Wioletta Zimochocka zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2015 roku i po zmianie z dnia 26 lipca 2016.