



email: wiola@gastroteam.pl

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGETARIAŃSKIE /BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
ŚRODA 01.05.2024									
Alergeny									
CZWARTEK 02.05.2024	kakao pomidor pieczywo mieszane masło sałata szynka herbata	200g 20g 30g 5g 3g 20g 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami makaron tagliatelle z sosem szpinakowo - serowym warzywa na ciepło Kompot-woda z cytryną DYZUR	Zupa ogórkowa z ziemniakami makaron tagliatelle z sosem szpinakowo - serowym warzywa na ciepło Kompot-woda z cytryną	Zupa ogórkowa z ziemniakami makaron tagliatelle z sosem szpinakowo - serowym warzywa na ciepło	300ml. 350g 300ml. 150g 250ml.	300ml. 300g 100g 250ml.	Kajzerka ciemna z szynką i papryką herbata z miodem	100g 200ml.
Alergeny	1/3/6/7/11			1/3/6/7/9				1,3,6,7,10,12	
PIĄTEK 3.05.2024									
Alergeny	1/3/6/7/11			1/3/6/7/9/4				1,6,7,10,12	



Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGETARIANSKIE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 06.05.2024	kakao	200g	Zupa ogórkowa z ziemniakami	Zupa ogórkowa z ziemniakami	Zupa ogórkowa z ziemniakami	300ml.	300ml.	Kajzerka ciemna z szynką i papryką	100g
	pomidor	20g	makaron świderki	makaron świderki	makaron świderki	350g	300g		
	pieczywo mieszane	30g	z serem białym		z serem białym			herbata z miodem	200ml.
	masło	5g	polewą truskawkową	polewą truskawkową	polewą truskawkową				
	sałata	3g	owoc	owoc	owoc	150g	100g		
szynka	20g	Kompot-woda z cytryną	Kompot-woda z cytryną						
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1,3,6,7,10,12	
WTOREK 07.05.2024	płatki kukurydziane	220g	zupa marchewkowa	zupa marchewkowa	zupa marchewkowa	300ml.	300ml.	chałka	100g
	pieczywo mieszane	30g	pulpeciki drobiowe z sosem	pulpeciki drobiowe z sosem	pulpeciki warzywne z sosem	120g	100g	serek waniliowy	
	masło, sałata	8g	kasza bulgur	kasza bulgur	kasza bulgur	150g	100g	herbata owocowa	150ml.
	indyk pieczony	30g	surówka z ogórka kiszzonego	surówka z ogórka kiszzonego	surówka z ogórka kiszzonego	150g	100g		
	herbata owocowa	200ml	kompot	kompot	kompot	250ml	250ml		
Alergeny	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1,3,6,7,10,12	
ŚRODA 08.05.2024	kawa inka na mleku	200ml.	Rosół z makaronem	Rosół z makaronem bzgl	bulion warzywny	300ml.	300ml.	ciasto marchewkowe	100g
	pieczywo mieszane	20g	kotlet schabowy tradycyjny	kotlet schabowy tradycyjny bezglutenowy	kotlet sojowy	90g	70g	herbata	200ml.
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g		
	sałata	3g	sałatka wiosenna	sałatka wiosenna	sałatka wiosenna	150g	100g		
	zawijana szynka wieprzowa	30g	Kompot	Kompot		250ml	250ml		
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/10	
CZWARTEK 09.05.2024	musi na mleku	220g	zupa brokułowa	zupa brokułowa bez jogurtu	zupa brokułowa	300ml.	300ml.	gofry z owocami i jogurtem	1szt
	pieczywo mieszane sałata/ masło	30g 8g	udko trybowane pieczone ryż	udko trybowane ryż	leczo warzywne ryż	90g 150g	70g 100g	herbata miętowa	200ml.
	herbata	200ml	fasolka szparagowa kolorowa	fasolka szparagowa kolorowa	fasolka szparagowa kolorowa	BO	BO		
	ser biały z pomidorami	50g	kompot \ herbata	kompot \ herbata	kompot \ herbata	250ml	250ml		
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/10	
PIĄTEK 10.05.2024	płatki owsiane na mleku	220g	pomidorowa z ryżem	pomidorowa z ryżem bez jogurtu	pomidorowa z ryżem	300ml.	300ml.	rożki z jabłkiem	1szt
	pieczywo mieszane masło	30g 5g	filet rybny w cieście	filet rybny w cieście BG	kotlety warzywne	120g	100g	herbata owocowa	150ml.
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	30g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g		
	rzodkiewka	20g	surówka coleslaw	surówka coleslaw	surówka coleslaw	BO	BO		
			Kompot			250ml.	250ml.		
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9/4					1/3/6/7/10	



Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGETARIAŃSKIE/B EZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 5/13/2024 Alergeny	płatki ryżowe na mleku	220g	Zupa jarzynowa	Zupa jarzynowa	Zupa jarzynowa	300ml.	300ml.	pieczywo pełnoziarniste	
	pieczywo mieszane	30g	naleśniki z serem	naleśniki z mięsem	naleśniki z serem	300g	250g	kielbaski na ciepło	100g
	masło	5g	i polewa jogurtowo-owocową		i polewa jogurtowo-owocową	100g	75g	sałatka	
	sałata,ogórek	3g	sałatka z kapusty pekińskiej	sałatka z kapusty pekińskiej	sałatka z kapusty pekińskiej	BO	BO	herbata miętowa	200ml.
	szynka wiejska	20g	kompot/ woda z cytryną i miętą	kompot/ woda z cytryną i miętą	kompot/ woda z cytryną i miętą	250ml	250ml		
	herbata z sokiem	200ml							
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/10/11	
WTOREK 14.05.2024	zacierki na mleku	200ml	zupa kalafiorowa	zupa kalafiorowa		300ml.	300ml.	banany z czekoladą	100g
	pieczywo mieszane	30g	klopsiki z sosem ryż	klopsiki z sosem ryż	kulki warzywne ryż	120g	100g	sok	200ml.
	masło	5g	surówka z czerwonej kapusty	surówka z czerwonej kapusty	surówka z czerwonej kapusty	BO	BO		
	jajko ze szczypiorkiem	30g	Kompot-woda owocowa	Kompot-woda owocowa	Kompot-woda owocowa	250ml	250ml		
	papryka	20g	dyżur egzaminy 8 klas					1/3/6/7/11	
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9						
ŚRODA 15.05.2024	Kasza manna na mleku	220g	barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	barszcz czerwony z jajkiem (bez śmietany)	barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	300ml.	300ml.	placki brzoskwiowe z mąki kukurydzianej	100g
	pieczywo mieszane	30g	makaron spaghetti z sosem	makaron spaghetti z sosem	makaron spaghetti z sosem	350g	300g	herbata z miodem	200ml.
	masło	3g	bolognese	bolognese	tomatowym	150g	100g		
	sałata	3g	ogórek kiszony	ogórek kiszony	ogórek kiszony	250ml.	250ml.		
	szynka wieprzowa	30g	Kompot-woda z cytryną	Kompot-woda z cytryną	Kompot-woda z cytryną				
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/11	
CZWARTEK 16.05.2024	pszenica prażona w miodzie na mleku	220g	zupa pieczarkowa z zacierkami i natką pietruszki	zupa pieczarkowa z zacierkami i natką bez śmietany pietruszki	zupa pieczarkowa z zacierkami i natką pietruszki	300ml.	300ml.	tosty z szynką serem i papryką świeżą	100g
	pieczywo mieszane	30g	gulasz z indyka kasza gryczana wielowarzynna	gulasz z indyka kasza gryczana waielowarzynna	gulasz warzywny kasza gryczana wielowarzynna	90g	70g	herbata z sokiem	200ml.
	masło	5g	Kompot	Kompot	Kompot	150g	100g		
	sałata	3g	dyżur egzaminy 8 klas			250ml	250ml		
	pasztet pieczony	20g							
	ogórek	20g	1/3/6/7/9					1/3/6/7/11	
	herbata owocowa	200ml							
	1/3/6/7/11								
PIĄTEK	kakao naturalne na mleku	200ml	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem bez jogurtu		300ml.	300ml.	ciasto miodowe	100g
	pieczywo	30g	paluszki rybne	filet rybny (dorsz)	kotlet jajeczny	90g	70g	herbata z miodem	200ml.
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	surówka z kiszzonej kapusty	150g	100g		
	sałata	3g	surówka z kiszzonej kapusty	surówka z kiszzonej kapusty	surówka z kiszzonej kapusty	250ml	250ml		
	ser żółty	20g	Kompot/ herbata z malinami	Kompot/ herbata z malinami					
	papryka	20g							

17.05.2024

1/3/6/7/11

1/3/6/7/9/4

1/3/6/7/11



Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGETARIAŃSKIE/B EZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 20.05.2024	kakao na mleku	200ml	Zupa warzywna	Zupa warzywna bez śmietany	Zupa warzywna	300ml.	300ml.	ciasto jogurtowe z miodem i pomarańczami	200ml.
	pieczywo	30g	pierogi z serem	pierogi z owocami	pierogi z serem	280g	180g	herbata z miodem	
	masło	5g	polewa jogurtowa	polewa owocowa	polewa jogurtowa	BO	BO		
	sałata	3g	sałatka owocowa	sałatka owocowa	sałatka owocowa		250ml		
	indyk pieczony	20g	herbata malinowa	herbata malinowa	herbata malinowa	250ml	250ml		
	ogórek	20g							
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/10/11	
WTOREK 21.05.2024	płatki jęczmienne na mleku	220g	Zupa Ramen	Zupa Ramen	Zupa Ramen	300ml	300ml.	jogurt z truskawkami	150ml.
	pomidor	20g	makaron udon z kurczakiem	makaron udon z kurczakiem	makaron udon z warzywami			ciasto biszkoptowe	30g
	pieczywo mieszane	30g	surówka pekińska z ananase	surówka pekińska z ananase	surówka pekińska z ananase				
	masło,sałata	5g							
	sałatka z kurczaka	80g							
	herbata	200ml	Kompot-woda z cytryną	Kompot-woda z cytryną		250ml	250ml		
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/10/11	
ŚRODA 22.05.2024	kawa inka na mleku	200ml	zupa z białych warzyw	zupa z białych warzyw	zupa z białych warzyw faszerowane pieczarki	300ml.	300ml.	tosty	100g
	pieczywo mieszane	30g	Medaliony z indyka	Medaliony z indyka		90g	70g	jogurt owocowy	200ml.
	masło/ sałata	8g	ryż	ryż		150g	100g		
	połudwica sopocka	20g	kalafior z brokułem	kalafior z brokułem	kalafior z brokułem	150g	100g		
	pomidor	20g	kompot-woda z cytryną i miętą	kompot-woda z cytryną i miętą		250ml	250ml		
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/10/11	
CZWARTEK 23.05.2024	płatki na mleku	220g	Rosół z makaronem	Rosół z makaronem	bulion warzywny	300ml	300ml.	rogalik z rukolą i szynką	100g
	pieczywo mieszane	30g	filet z kurczaka pieczony	filet z kurczaka pieczony	curry warzywne z ziemniakami i warzywami	90g	70g		
	sałata	3g	kasza kus kus	kasza jaglaną	kasza kus kus	150g	100g	herbata miętowa	200ml.
	pasta jajeczna		surówka z pekińskiej	surówka z pekińskiej	surówka z pekińskiej	150g	100g		
			kompot/ woda z pomarańczą	kompot/ woda z pomarańczą		250ml	250ml		
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/10/11	
	kasza manna na mleku z jagodami	220g	Ryzanka z pomidorami	Ryzanka z pomidorami	Ryzanka z pomidorami	300ml	300ml.	sernik na zimno z owocami	100g
	rogalik maślany		filet rybny w cieście	filet rybny w cieście BG	kotlet ziemniaczany z sosem	120g	100g		
	dżem	100g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g	sok pomarańczowy	150ml.

PIĄTEK 24.05.2024		surówka z białej kapusty kompot/ woda z miętą i modem	surówka z białej kapusty kompot/ woda z miętą i modem	surówka z białej kapusty	BO 250ml	BO 250ml.	
	1/3/6/7/11	1/3/6/7/9/4/11					1/6/7/11

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	bezmięczna/bezglutenowa	WEGETARIANSKIE/B EZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
poniedziałek 27.05.2024	Płatki jaglane na mleku pieczywo mieszane masło sałata połędwica drobiowa (75% mięsa) rzodkiewka herbata miętowa	220ml 30g 5g 3g 50g	kapuśniak z kapusty kiszzonej pierogi z mięsem surówka z kapusty pekińskiej Kompot/woda smakowa	kapuśniak z kapusty kiszzonej pierogi z mięsem surówka z kapusty pekińskiej Kompot/woda smakowa	kapuśniak z kapusty kiszzonej pierogi z serem z polewą jogurtową surówka z kapusty pekińskiej Kompot/woda smakowa	300ml 280g 150g 250ml	300ml 180g 100g 250ml	bułeczka maślana z serkiem mleko smakowe	100g 200ml.
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1,3,6,7,10,12	
wtorek 28.05.2024	kasza manna na mleku pieczywo mieszane masło sałata ser żółty ,papryka herbata miętowa	220ml 30g 5g 3g 50g	zupa botwinka z jajkiem bitka wieprzowa kasza gryczana brokuł Kompot/woda smakowa	zupa botwinka z jajkiem bitka wieprzowa kasza gryczana brokuł Kompot/woda smakowa	zupa botwinka z jajkiem gulasz warzywny z ciecierzycą kasza gryczana brokuł Kompot/woda smakowa	300ml 280g 100g 250ml	300ml 180g 75g 250ml	mini hamburger herbata z miętą	1szt 200ml.
Alergeny	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1,3,6,7,10,12	
ŚRODA 29.05.2024	płatki owsiane na mleku pieczywo mieszane masło kielbaski na ciepło (90% mięsa) ogórek herbata	220g 20g 5g 30g 20g 200ml	zupa koperkowa z ryżem nuggetsy z sosem czosnkowym ziemniaki opiekane surówka z ogórka kiszzonego/ fasolka szparagowa żółta kompot / woda z cytryną	zupa koperkowa z ryżem nuggetsy z panierką bezglutenową ziemniaki opiekane surówka z ogórka kiszzonego/ fasolka szparagowa żółta kompot / woda z cytryną	zupa koperkowa z ryżem nuggetsy warzywne	250g 90g 150g 150g 250ml	250g 70g 100g 100g 250ml	truskawki świeże z jogurtem talarki ryżowe herbata owocowa	100g 200ml.
alergeny 1,7, 10,11,			1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,	
30.05.2024 CZWARTEK	BOŻE CIAŁO								
PIĄTEK 31.05.2024	płatki kukurydziane na mleku pieczywo mieszane sałata/ masło	200ml 30g 8g	zupa ogórkowa kluski leniwe surówka z marchewki z jabłkiem	zupa ogórkowa kopytka BG surówka z marchewki z jabłkiem	zupa ogórkowa kluski leniwe surówka z marchewki z jabłkiem	300ml 3500g 150g	300ml 300g 100g	galaretka z owocami sezonowymi zdrowe herbatniki herbata owocowa	100g 200ml.