






## Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/ bezglutenowe	danie wegetarianskie oraz bezrybne	duży	mały	podwieczorek	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 11.11.2023									
<b>WTOREK</b> 12.11.2023	kawa inka	220g	zupa szczawiowa z jajkiem	krem warzywny	zupa szczawiowa z jajkiem	250ml	250ml	budyn waniliowy z musem malinowym  biszkopty  	100g  2szt
	bułka grahamka z pasztetem wieprzowym i ogórkiem kiszonym	30g 35g	ryż potrawka z indyka z dodatkiem warzyw surówka z białej kapusty z dodatkiem natki	ryż potrawka z indyka z dodatkiem warzyw surówka z białej kapusty z dodatkiem natki	ryż kotlecik z kalafiora 	150g 150g 150g	100g 100g 100g		
	herbata	200ml	woda smakowa	woda smakowa		250ml	250ml		
	<b>alergeny 1,3,6,7,11</b>		<b>alergeny 1,3,6,7,11</b>						
<b>ŚRODA</b> 13.11.2023	płatki jaglane na mleku	220g	zupa dyniowa z ziemniakami	zupa dyniowa z ziemniakami	zupa dyniowa z ziemniakami	250ml	250ml	donuty własnej produkcji	150ml
	pieczywo mieszane	30g	panierowana pierś z kurczaka	grilowana pierś z kurczaka	cukinia panierowana	90g	70g	sok owocowy 100%	200ml
	schab pieczony	30g	pure ziemniaczane	pure ziemniaczane	puree ziemniaczane	150g	100g		
	pomidory /sałata	25g	brokuł z masłem z dodatkiem ziaren słonecznika	brokuł z masłem z dodatkiem ziaren słonecznika	brokuł z masłem z dodatkiem ziaren słonecznika	150g	100g		
	herbata	200ml	kompot	kompot		250ml	250ml		
<b>alergeny 1,3,6,7,11</b>								<b>1,3,6,7,</b>	
<b>CZWARTEK</b> 14.11.2023	kakao na mleku	220g	zupa jarzynowa	zupa jarzynowa bez zabielenia	zupa jarzynowa	250ml	250ml	tortilla z serem śmietanowym i warzywami	60g
	pieczywo mieszane	30g	schab karkowy pieczony	schab karkowy pieczony	kotleciki z kalafiora	90g	70g	herbata owocowa	150ml
	masło	5g	kasza pęczak	kasza gryczana	potrawka warzywna	150g	100g		
	sałata/papryka	23g	surówka z buraczków	surówka z buraczków	surówka z buraczków	150g	100g		
	ser żółty	20g	kompot	kompot	woda smakowa	250ml	250ml		
	herbata	200ml	<b>1,3,6,7,9,</b>						
<b>alergeny 1,3,6,7,11</b>									
<b>PIĄTEK</b> 15.11.2023	płatki kukurydziane na mleku	220g	ryżanka z pomidorami i natką pietruszki	ryżanka z pomidorami i natką pietruszki	ryżanka z pomidorami i natką pietruszki	250ml	250ml	bułeczka z szynką i pomidorem z dodatkiem sera mozzarella	80g
	pieczywo mieszane	30g	filet rybny w cieście	filet rybny w cieście BG BM	placki ziemniaczane z sosem pieczarkowym	90g	70g	herbata z cytryną	200ml
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g		
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem i rzodkiewką	50g	surówka coleslaw	surówka z białej kapusty	surówka z białej kapusty				
	<b>alergeny 1,3,6,7,11</b>		<b>1,3,6,7,9,4</b>		kompot	kompot	250ml		

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/ bezglutenowe	danie wegetariańskie oraz bezrybne	duży	mały	podwieczorek	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 18/11/2023	płatki owsiane na mleku	220ml	zupa kapuśniak z wiejską kiełbaską	zupa kapuśniak	zupa kapuśniak	250 ml	250ml	tosy z serem , szynką i warzywami	100g
	pieczywo mieszane masło sałata/pomidor szynka wieprzowa herbata z sokiem <b>alergeny 1,3,6,7,11</b>	20g 5g 23g 20g 200ml	pierogi z mięsem i okrasa surówka biało czerwona z kapusty kompot	pierogi b/g z mięsem surówka biało czerwona z kapusty kompot	pierogi z serem surówka biało czerwona z kapusty kompot	280g 100g BO 250ml	180g 75g BO 250ml	herbata	200ml
<b>WTOREK</b> 19.11.2023	kawa na mleku	200g	Rosół z makaronem	Rosół z makaronem BG	bulion warzywny	250ml	250ml	racuchy z jabłkiem	100g
	pieczywo mieszane z małem sałata/ogórek zielony szynka wieprzowa herbata <b>alergeny 1,3,6,7,11</b>	35g 23g 20 g 200ml	kotlet schabowy ziemniaki mix warzyw z pary woda smakowa	schabowy w panierce bezglutenowej ziemniaki mix warzyw z pary woda smakowa	kotlety sojowy mix warzyw z pary woda smakowa	90g 150g BO 250 ml	70g 100g BO 250 ml	herbata	200ml.
<b>ŚRODA</b> 20.11.2023	płatki jęczmienne na mleku	220g	delikatna zupa pieczarkowa z ziemniakami	delikatna zupa pieczarkowa z ziemniakami	delikatna zupa pieczarkowa z ziemniakami	250ml	250ml	bułeczka wrocławska z kurczakiem pieczonym	100g
	bułeczka grahamka z masłem twarożek z warzywami herbata <b>alergeny 1,3,6,7,11</b>	30g 30g 200ml	makaron spaghetti z sosem bolognese surówka z ogórka kiszzonego kompot	makaron b/g spaghetti z sosem bolognese surówka z ogórka kiszzonego kompot	spaghetti z sosem neapoli surówka z ogórka kiszzonego kompot	90g BO 250ml	70g BO 250ml	 sałatka jarzynowa herbata	
<b>Czwartek</b> 21.11.2023	kakao	220g	zupa barszcz czerwony zabieleny	zupa barszcz czerwony zabieleny	zupa barszcz czerwony zabieleny	250ml	250ml	jogurt owocowy	100g
	pieczywo żytnie jajko na twardo sałata, szczypiorek herbata z sokiem <b>alergeny 1,3,6,7,11,4</b>	30g 30g 23g 200ml	gulasz wieprzowy kopytka surówka wielowarzywna woda smakowa	gulasz wieprzowy kopytka surówka wielowarzywna	gulasz warzywny 	150g 200g BO 250ml	120g 160g BO 250ml	wafelki kukurydziane herbata	2szt 200ml
<b>PIĄTEK</b> 22.11.2024	kasza manna	220g	zupa pomidorowa z ryżem	zupa pomidorowa z ryżem BM		250ml	250ml	galaretkę z owocami +herbatniki	100g
	pieczywo mieszane sałata/pomidor ser żółty  herbata	100g 23g 20g 200ml	paluszki rybne ziemniaki surówka z kapusty kiszzonej kompot	filet rybny panierowany BG ziemniaki surówka z kapusty kiszzonej	kotlet brokułowy surówka colesław	90g 150g BO	70g 100g BO	herbata zimowa ( z pomarańczami, goździkami)	200ml

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




ISOQAR  
Numer Certyfikatu 101



Gastro Team- Zdrowe żywienie twoich dzieci

email: wiola@gastroteam.pl

## Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/ bezglutenowe	danie wegetariańskie oraz bezrybne	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 25.11.2023	płatki kukurydziane czekoladowe	220g	zupa węgierska paprykowa	zupa węgierska paprykowa	zupa węgierska paprykowa	250ml.	250ml	kanapka kielasą krakowską	100g
	pieczywo mieszane masło sałata/papryka szynka wieprzowa herbata malinowa	30g 5g 23g 20g 200ml	naleśniki z serem polewa jogurtowa surówka z marchewki z dodatkiem jabłka kompot	naleśniki z owocami BG BM surówka z marchewki z dodatkiem jabłka kompot	naleśniki z serem polewa jogurtowa surówka z marchewki z dodatkiem jabłka kompot	3szt BO 200ml	2szt BO 20ml	rukola ,pomidor, papryka herbata owocowa	200ml.
	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,					1,3,6,7,11,	
WTOREK 26.11.2023	musli na mleku	220g	zupa krem z cukinii	zupa z cukinii	zupa z cukinii	250ml.	250ml	szarlotka produkcja własna	80g
	pieczywo mieszane masło serek wiejski z warzywami i szczypiorkiem herbata	30g 5g 50g 200ml	kotlecik drobiowy"pożarski" pure ziemniaczane mini marchewki z masełkiem herbata zimowa	kotlecik drobiowy"pożarski" puree ziemniaczane mini marchewki z masełkiem herbata zimowa	pulpeciki z ciecierzycy puree ziemniaczane mini marchewki z masełkiem herbata zimowa	90g 150g BO 250ml.	70g 100g BO 250ml.	sok warzywno-owocowy	150ml.
	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,					1,3,6,7,11,	
Środa 27.11.2023	kawa na mleku	200ml.	<b>ZAPRASZAMY NA</b>					deser owocowy z nasionkami chia i musem z mango	100g
	pieczywo mieszane masło sałata /ogórek,papryka kielbaski na ciepło herbata	30g 5g 23 g 20 g	<b>KUCHNIA Gruzijska</b>						
	alergeny 1,3,6,7,11,4		1,3,6,7,9,					1,3,6,7,	
CZWARTEK 28.11.2024	Płatki owsiane na mleku	220g	zupa brokułowa	zupa brokułowa B/M	zupa brokułowa	250ml.	250ml	placki drożdżowe	80g
	pieczywo mieszane masło/ sałata pasta jajeczna herbata owocowa	30g 8g 30g 200ml.	nagetsy z kurczaka z sosem czosnkowym ryż surówka colesław / kukurydza z masełkiem kompot	nagetsy grilowane z sosem czosnkowym ryż surówka colesław / kukurydza z masełkiem kompot	nagetsy z marchewki ryż surówka colesław / kukurydza z masełkiem kompot	100g 150g BO 250ml.	80g 100g BO 250ml.	herbata owocowa	200ml
	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,					1,3,6,7,11,	

Piątek 29.11.2024	kakao	220g	Pomidorowa z zacierkami	Pomidorowa z zacierkami BM/BG	Pomidorowa z zacierkami	250ml.	250ml	pizzerinka	100g
	bułeczka	30g	filet rybny panierowany	filet rybny	Tagliatelle z sosem śmietanowym z serem	90g/300g	70g/250g	herbata owocowa	200ml
	masło	8g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g		
	dżem niskosłodzony	30g	surówka z kiszanej kapusty	surówka z kiszanej kapusty		BO	BO		
			kompot/ woda smakowa	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	250ml.	250ml.		
	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,					1,3,6,7,11,	