

## Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/ bezglutenowa	danie wegetariańskie oraz bezbrybne	duży	mały	podwieczorek	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 02.12.2024	płatki ryżowe na mleku	220g	zupa ogórkowa	zupa ogórkowa BM	zupa ogórkowa	250ml	250ml	kanapka z szynką wieprzową ogórkiem i rzodkiewką	100g
	pieczywo mieszane	30g	kluski leniwe z masłem i tarta bułka	kopytka B/G z sosem pomidorowo-warzywnym	kluski leniwe z masłem i tarta bułka	280g	70g		
	masło, sałata, pomidor	28g						napój miodowo-cytrynowy	200ml
	szynka wieprzowa	50g	jabłko	jabłko	jabłko	100g			
herbata owocowa	200ml	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml	100g			
				<b>1/3/6/7/9</b>					
<b>WTOREK</b> 03.12.2024	kakao na mleku	30g	zupa jarzynowa	zupa jarzynowa BM	zupa jarzynowa	250ml	250ml	ciasto czekoladowe z jabłkiem	100g
	pieczywo mieszane	200ml	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy B/G	gulasz warzywny	150g	100g	napój malinowy	200ml.
	masło, sałata, ogórek kiszony	28g	kasza gryczana	kasza gryczana	kasza gryczana	150g	100g		
	pasztet drobiowy	30g	mini marchewka / kolorowa surówka z kapusty białej z papryka	mini marchewka / kolorowa surówka z kapusty białej z papryka	mini marchewka / kolorowa surówka z kapusty białej z papryka	150g	100g		
herbata owocowa	200ml	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml	100g			
<b>Alergeny</b>				<b>1/3/6/7/9</b>		<b>1,3,6,7,10,12</b>			
	zacierki na mleku	200ml.	Zupa górnik "szytygara"	Zupa górnik "szytygara" BM	Zupa górnik "szytygara"	250ml	250ml	jogurt owocowy	100g
	pieczywo mieszane	20g	schab pieczony	schab pieczony	kulki z ciecierzycy w sosie	90g	70g		
	masło	5g	kluski śląskie	kluski śląskie	kluski śląskie	150g	100g	biszkopty	
	sałata, pomidor	23g	modro kapusta	modro kapusta	modro kapusta	100g	100g		
	ser żółty	30g	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml	100g		
herbata	200ml.	<b>Dzień Górnika</b>							
<b>ŚRODA</b> 04.12.2024				<b>1/3/6/7/9</b>		<b>1/3/6/7/10</b>			
<b>CZWARTEK</b> 05.12.2024	kawa Inka na mleku	220g	zupa brokułowa	zupa brokułowa BM	zupa brokułowa	250ml	250ml	chałka z masłem	100g
	pieczywo mieszane	30g	spaghetti bolognese	spaghetti bolognese	spaghetti z sosem pomidorowym	150g	70g	i dżemem brzoskwinowym	
	masło, pomidor	25g	makaron	makaron BG	makaron	150g	100g	herbata owocowa	150ml.
	kiełbaski drobiowe	100g	ogórek kiszony	ogórek kiszony	ogórek kiszony	100g	100g		
	herbata	200ml.	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml	100g		
				<b>1/3/6/7/9</b>		<b>1,3,6,7,10,12</b>			
	płatki kukurydziane na mleku	220g	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem BM	zupa pomidorowa z makaronem	250ml	250ml	gofry ze zdrową nutellą (domowej roboty)	80g
	pieczywo mieszane	30g	Kurczak panierowany (Kentucky) stripsy	Kurczak panierowany (Kentucky)	kotlety sojowe	90g	70g	herbata miętowa	150ml.
	masło, sałata rzodkiewka	28g	frytki	frytki	frytki	150g	100g		
	jajko na twardo	30g	sałatka colesław	sałatka colesław	sałatka colesław	100g	100g		
	herbata	200ml.	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml	200ml		
<b>MIKOŁAJKI</b>				<b>1/3/6/7/9/4</b>		<b>1/3/6/7/10</b>			
<b>06.12.2024</b>				<b>1/3/6/7/11</b>					

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



GastroTeam-Zdrowe Żywnie Twoich Dzieci

[mail:wiola@gastroteam.pl](mailto:wiola@gastroteam.pl)**Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84**

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/ bezglutenowa	danie wegetariańskie oraz bezybne	duży	mały	podwieczorek	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 09.12.2024	makaron na mleku	220g	żurek z kielbasą	Zupa jarzynowa BM BG	Zupa jarzynowa	250ml	250ml	pieczywo pełnoziarniste	30g
	pieczywo mieszane	30g	pierogi z serem białym i polewą jogurtową	pierogi z owocami	pierogi z serem białym i polewą jogurtową	350g	300g	kielbaski na ciepło	100g
	masło,	5g						ketchup	
	sałata, ogórek	23g	surówka z marchewki	surówka z marchewki	surówka z marchewki	100g	100g	herbata miętowa	200ml.
	szynka wiejska	20g							
herbata z sokiem	200ml		kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.		
<b>Alergeny</b>	<b>1/3/6/7/11</b>		<b>1/3/6/7/9</b>					<b>1/3/6/7/10/11</b>	
<b>WTOREK</b> 10.12.2024	musli na mleku	220g	barszcz ukraiński	barszcz ukraiński BM	barszcz ukraiński	250ml	250ml	placki z jabłkiem	100g
	pieczywo mieszane	30g	bioderko pieczone	bioderko pieczone	kaszotto z warzywami i serem	90g/60g	70g	herbata z malinami	200ml.
	masło	5g	ryż	ryż		150g	100g		
	pasta z białego sera z warzywami	40g	brokuły/ surówka z czerwonej kapusty	brokuły/ surówka z czerwonej kapusty	brokuły/ surówka z czerwonej kapusty	150g	100g		
	herbata	200ml	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.		
<b>Alergeny</b>	<b>1/3/6/7/11</b>		<b>1/3/6/7/9</b>					<b>1/3/6/7/11</b>	
<b>ŚRODA</b> 11.12.2024	kawa na mleku	200ml	Rosół z makaronem	Rosół z makaronem BG	Rosół z makaronem	250ml	250ml		
	pieczywo mieszane	30g	kotlet schabowy	kotlet schabowy BG	kotlet sojowy	90g	70g	ciasto	100g
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g	biszkoptowe	
	sałata, papryka	23g	mix sałat z sosem winegret	mix sałat z sosem winegret	mix sałat z sosem winegret	100g	100g	mleko smakowe	200ml.
	szynka drobiowa	30g	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.		
<b>Alergeny</b>	<b>1/3/6/7/11</b>		<b>1/3/6/7/9</b>					<b>1/3/6/7/11</b>	
<b>CZWARTEK</b> 12.12.2024	plátky czekoladowe na mleku	220g	zimowa zupa dyniowa ze świeżym imbirem	zimowa zupa dyniowa ze świeżym imbirem	zimowa zupa dyniowa ze świeżym imbirem	250ml	250ml		
	pieczywo mieszane	30g	pulpeciki wieprzowe	pulpeciki wieprzowe	pulpeciki z ciecierzycy	90g	70g	tosty z szynką i serem, oraz papryką świeżą	100g
	pasta jeieczna	50g	makaron	makaron BG	makaron	150g	100g	herbata z sokiem z czarnej porzeczki	200ml.
	masło	5g	surówka z selera/ fasolka szparagowa zielona	surówka z selera/ fasolka szparagowa zielona	surówka z selera/ fasolka szparagowa zielona	100g	100g		
	herbata owocowa	200ml	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.		
<b>Alergeny</b>	<b>1/3/6/7/11</b>		<b>1/3/6/7/9</b>					<b>1/3/6/7/11</b>	
<b>PIĄTEK</b> 13.12.2024	kakao naturalne na mleku	200ml	zupa pomidorowa z ryżem	zupa pomidorowa z ryżem	zupa pomidorowa z ryżem	250ml	250ml		
	rogalik maślany	30g	filet rybny panierowany	filet rybny w panierce bezglutenowej	kotlet jajeczny	90g	70g	drożdżowe pieczone oponki	80g
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g		
	twarożek na słodko	30	surówka z kiszzonej kapusty	surówka z kiszzonej kapusty	surówka z kapusty pekińskiej	150g	100g	herbata miętowa	150ml.
	herbata	200ml	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.		
<b>Alergeny</b>	<b>1/3/6/7/11</b>		<b>1/3/6/7/9/4</b>					<b>1/3/6/7/11</b>	

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



GastroTeam-Zdrowe Żywnie Twoich Dzieci

mail: [wiola@gastroteam.pl](mailto:wiola@gastroteam.pl)**Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84**

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/ bezglutenowa	danie wegetariańskie oraz bezrybne	duży	mały	podwieczorek	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 16.12.2024	kakao na mleku	200ml	Barszczyk czerwony	Barszczyk czerwony	Barszczyk czerwony	250 ml	250 ml	kiełbaski na ciepło ogórek słupki	100g
	pieczywo	30g	pierogi kapustą i pieczarkami	pierogi z mięsem BG	pierogi kapustą i pieczarkami	350g	300g	pieczywo mieszane	
	masło	5g	surówka wielowarzywna	surówka z ksurówka wielowarzywna	surówka wielowarzywna	100g	100g	herbata z sokiem	200ml.
	sałata, ogórek	23g							
	kiełbasa krakowska	30g	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.		
	<i>1/3/6/7/11</i>		<i>1/3/6/7/9</i>					<i>1/3/6/7/10/11</i>	
<b>WTOREK</b> 17.12.2024	płatki jęczmienne na mleku	220g	tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienna	tradycyjny krupnik z kaszą jaglana	tradycyjny krupnik z kaszą jęczmienna	250 ml	250 ml	kisiel z owocami	100g
	pieczywo mieszane	30g	kotlet mielony	kotlet mielony BG	kotlet warzywny (ziemniaki, marchew, ciecierzycza)	150g	100g	ciastka zbożowe	30g
	masło/ sałata/pomidor	28g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	90g	70g		
	schab pieczony	30g	marchew z groszkiem	marchew z groszkiem	marchew z groszkiem	100g	100g		
	herbata	200ml	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.		
	<i>1/3/6/7/11</i>		<i>1/3/6/7/9</i>					<i>1/3/6/7/10/11</i>	
<b>KUCHNIA MEKSYKAŃSKA</b> <b>ŚRODA</b> 18.12.2024	kawa inka na mleku	200ml	meksykańska zupa z kurczakiem i pieczarkami	meksykańska zupa z kurczakiem i pieczarkami	zupa kalafiorowa	250 ml	250 ml	meksykańskie ciasto czekoladowe z cukinią	100g
	pieczywo mieszane	30g	sos chili con carne z makaronem penne	sos chili con carne z makaronem penne	sos chili z czerwoną fasolą	120g	100g		
	masło/ sałata/pomidor	28g	surówka z uarej kapusty z warzywami/ fasolka	surówka z uarej kapusty z warzywami/ fasolka	ryż	150g	100g	herbata	200ml.
	poledwica sopocka	20g				150g	100g		
	herbata	200ml	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.		
	<i>1/3/6/7/11</i>		<i>1/3/6/7/9</i>					<i>1/3/6/7/10/11</i>	
<b>CZWARTEK</b> 19.12.2024	płatki kukurydziane	220g	delikatna zupa grochowa z majerankiem	delikatna zupa grochowa z majerankiem	delikatna zupa grochowa z majerankiem	250	250	pizza z szynką, serem i warzywami	100g
	pieczywo mieszane	30g	eskalopki z indyka	eskalopki z indyka BG	cukinia w cieście	90g	70g		
	sałata	3g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g		
	pasta jajeczno-brokułowa	100g	słodki groszek/ surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym	słodki groszek/ surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym	słodki groszek/ surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym	100g	100g	herbata miętowa z cytryną	200ml.
			kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.		
	<i>1/3/6/7/11</i>		<i>1/3/6/7/9/11</i>					<i>1/3/6/7/10/11</i>	
<b>PIĄTEK</b> 20.12.2024	kawa na mleku	200ml.	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem BG	zupa pomidorowa z makaronem	250	250	ciasto drożdżowe z owocami	
	pieczywo mieszane	30g	paluszki rybne	filet rybny BG	kotlet warzywny (kalafior marchew brokuł)	90g	70g	jogurt truskawkowy	100g
	sałata/pomidor/szczypior	3g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g		
	ser żółty	30g	surówka z kiszzonej kapusty/ fasolka szparagowa żółta	surówka z kiszzonej kapusty/ fasolka szparagowa żółta	surówka z kiszzonej kapusty/ fasolka szparagowa żółta	100g	100g		
	herbata	200ml	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.		
	<i>1/3/6/7/11</i>		<i>1/3/6/7/9/11</i>					<i>1/3/6/7/10/11</i>	

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	danie wegetariańskie oraz bezrybne	duży	mały	podwieczorek	
<b>Poniedziałek</b> 23.12.2024	kakao na mleku	200ml	zupa ogórkowa	zupa ogórkowa	zupa ogórkowa	250	250	kiełbaski zapekane z serem pieczywo mieszane herbata z sokiem	100g  200ml.
	pieczywo	30g	makaron z z serem i polewa truskawkowa	makaron z polewa truskawkowa	makaron z z serem i polewa truskawkowa	350g	300g		
	masło	5g	sałatka owocowa	sałatka owocowa	sałatka owocowa				
	sałata, ogórek szynka drobiowa	23g 20g	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.		
<b>Wtorek</b> 24.12.2024			WIGILIA						
<b>PIĄTEK</b> 27.12.2024	makaron gwiazdki na mleku	220g	ziemniaczana na wędzące	ziemniaczana na wędzące	ziemniaczana na wędzące	250	250	galaretka z owocami	100g
	pieczywo mieszane	30g	ryż zapekany z owocami	ryż zapekany z owocami	ryż zapekany z owocami	300g	250g	biskopcziki	30g
	sałata	3g	sałatka owocowa	sałatka owocowa	sałatka owocowa	150g	100g		
	humus	100g	kompot	kompot	kompot	200ml.	200ml.		



**GastroTeam-Zdrowe Żywnie Twoich Dzieci**  
mail: [wiola@gastroteam.pl](mailto:wiola@gastroteam.pl)

## Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	danie wegetariańskie oraz bezrybne	duży	mały	podwieczorek	
<b>Poniedziałek 30.12.2024</b>	płatki kukurydziane na mleku	200ml	zupa kapuśniak	zupa kapuśniak	300g	300g	bułka z szynką wieprzową i papryką herbata owocowa	100g 200ml.
pieczywo mieszane	30g	makaron z sosem napoli	makaron z sosem napoli	350g	300g			
masło/sałata	8g	sałatka z kapusty białej	sałatka z kapusty białej	150g	100g			
ser żółty	50g	kompot/ woda smakowa	kompot/ woda smakowa	200ml.	200ml.			
<b>Wtorek</b>	kakao	200ml	pomidorowa z makaronem	pomidorowa z makaronem	300g	300g	mus owocowy	100g
pieczywo mieszane szynka drobiowa	30g 20g	pieczona szynka kasza gryczana	pieczona szynka kasza gryczana	90g 150g	70g 100g	ciasteczka	100g	
pomidor	200ml	surówka z ogórka kiszzonego kompot/ woda smakowa DYŻUR	surówka z ogórka kiszzonego kompot/ woda smakowa DYŻUR	150g 200ml.	100g 200ml.			