



Gastro Team- Zdrowe żywienie twoich dzieci

email: wioła@gastroteam.pl

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	Bezmleczna/bezglutenowa	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
ŚRODA 01.04.2026	Kawa inka na mleku	200ml	zupa pieczarkowa	zupa pieczarkowa	zupa pieczarkowa	250g	250g	zapiekanka a szynką serem i warzywami	1szt
	pieczywo mieszane	20g	spaghetti bolognese	spaghetti bolognese	spaghetti bolognese wege	90g	70g		
	masło	5g				60g	60g		
	sałata /pomidor	23g				150g	100g		
	szynka wieprzowa	20g	ogórek kiszony	ogórek kiszony	ogórek kiszony	150g	100g		
	herbata	200ml	kompot/ woda z owocowa	kompot/ woda z owocowa	kompot/ woda z owocowa	250ml.	250ml.		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,				1,7,9,10,		

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



Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
2026-04-06									
07.04.2026									
ŚRODA 08.04.2026	kakao naturalne z mlekiem	200ml	krup	zupa zacierkowa	zupa zacierkowa	250g	250g	ciasto ucierane z owocami domowej roboty	100g
	pieczywo mieszane	35g	kotlet mielony tradycyjny	kotlet mielony z bułką bezglutenową	burger buraczany z soczewicy	120g	100g		
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g	herbata z goździkami	200ml.
	pasta jajeczna z dodatkiem rzodkiewki i szczypiorku	30g	ogórek kiszony	ogórek kiszony	ogórek kiszony	150g	100g		
	herbata	200	kompot/herbata malinowa	kompot/herbata malinowa	kompot/herbata malinowa	250ml	250ml		
	<i>alergeny 1,7, 10,11,</i>		<i>1,3,7,9,10,12,13,</i>					<i>1,3,7,</i>	
CZWARTEK 9.04.2026	Płatki jęczmieńne na mleku	220g	zupa jarzynowa	zupa jarzynowa niezabielane	zupa jarzynowa	250g	250g	gofry własnej produkcji z (ze zdrowa nutellą własnej produkcji)	100g
	pieczywo mieszane	30g	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy	kaszotto warzywne	90g	70g		
	masło	5g	kasza jęczmienna	kasza gryczana		150g	100g	herbata z miodem	200ml.
	sałatka z makaronem i warzywami(papryka, ogórek, pomidory, szczypiorek)	100g	surówka z buraczków	surówka z buraczków	surówka z buraczków	150g	100g		
	połędwica wieprzowa (70% mięsa)	20g	kompot/woda z cytryną	Kompot/woda z cytryną	Kompot/woda z cytryną	250ml	250ml		
	herbata	200ml	<i>1,3,7,9,10,12,13,</i>					<i>1,3,7,</i>	
	<i>alergeny 1,7, 10,11,</i>		<i>1,3,7,9,10,12,13,4,</i>					<i>1,3,7,</i>	
PIĄTEK 10.04.2026	płatki kukurydziane na mleku	220ml	zupa pomidorowa z ryżem	zupa pomidorowa z ryżem niezabielana	zupa pomidorowa z ryżem	250g	250g	budyń czekoladowy z owocami (truskawki) wafelki	100g
	pieczywo mieszane	30g	ryba panierowana ziemniaki	ryba panierowana B/G ziemniaki	kopytka z sosem	120g	100g		
	masło	5g	surówka z kapusty kiszonej/ fasolka szparagowa	surówka z kapusty kiszonej/ fasolka szparagowa	surówka z kapusty kiszonej/ fasolka szparagowa	150g	100g	herbata malinowa	200ml.
	pasta z wędzonej makreli z dodatkiem białego sera i warzyw	30g	kompot/woda z pomarańczami	kompot/woda z pomarańczami		250ml	250ml		
	herbata miętowa	200ml	<i>1,3,4,7,9,10,12,13,4,</i>					<i>1,3,7,</i>	
	<i>alergeny 1,7, 10,11,</i>		<i>1,3,4,7,9,10,12,13,4,</i>					<i>1,3,7,</i>	

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	
PONIEDZIAŁEK 13.04.2026	Kawa inka na mleku	200ml	zupa kapuśniak	zupa kapuśniak	zupa kapuśniak wege	250g	250g	kielbaski	100g
	pieczywo mieszane	30g	kluski leniwe	kopytka z sosem	kluski leniwe	300g	250g	na ciepło	
	masło	5g	owoc	owoc	owoc	150g	100g	pieczywo mieszane	30g
	sałata /pomidor	5g						sałatka warzywna	50g
	szynka drobiowa (70% mięsa)	20g							
	herbata miętowa	20g	kompot/ herbata pomarańczowa	kompot/ herbata		250ml	250ml	herbata owocowa	200ml
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,						
WTOREK 14.04.2026	Zacierki na mleku	220g	krem warzywny	krem warzywny	krem warzywny	250g	250g	ucierane ciasto ze jabłkiem	100g
	pieczywo mieszane	20g	kurczak w sosie Alfredo	kurczak w sosie alfredo	tafu w pieczarkowym sosie Alfredo	90g	70g	sok pomarańczowy	200ml
	masło	5g	makaron penne	makaron penne bezglutenowe	makaron penne	150g	100g		
	sałata/rzodkiewka	23g	sałata z sosem /kalafior z maselkiem	sałata z sosem / kalafior	sałata z sosem /kalafior z maselkiem	150g	100g		
	pasztet drobiowy	20g							
	herbata	20g	kompot/woda z miętą i cytryną	kompot/woda z miętą i cytryną	kompot/woda z miętą i cytryną	250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,						
ŚRODA 15.04.2026	kakao naturalne	200ml	rosół z makaronem	rosół z makaronem	bulion warzywny	250g	250g	deser jogurtowy z musli i owocami	100g
	pieczywo mieszane	20g	kotlet schabowy	kotlet schabowy	kotlecik sojowy	90g	70g	herbata	200ml
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g		
	sałatka								
	jarzynowa(marchew,piertuska, groszek,jabłko,jajko,ogorek kiszony)	50g	kapusta zasmażana	kapusta zasmażana	kapusta zasmażana	100g			
szynka wieprzowa	20g	kompot/woda pomarańczowa	kompot/woda pomarańczowa	kompot/woda pomarańczowa	250ml	250ml			
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,						
CZWARTEK 16.04.2026	kluski lane na mleku	220g	zupa fasolowa	zupa fasolowa	zupa fasolowa	250g	250g	tosty hawajskie (szynka,ser żółty, ananas)	100g
	pieczywo mieszane	20g	pulpeciki z sosem	pulpeciki z sosem	klopsiki z kalafiora	120g +60g sos	100g + 30g sos		
	masło	5g	kasza bulgur	kasza gryczana	kasza bulgur	150g	100g	sok warzywny (100%) marchew, brzoskwinia, banan	200ml
	sałata /papryka	23g	mix sałat ze śmietaną / marchew mini z maselkiem	mix sałat z winegret / marchew mini z maselkiem	mix sałat ze śmietaną / marchew mini z maselkiem	150g	100g		
	ser żółty		kompot/ woda z cytryną i miodem	kompot/ woda z cytryną i miodem	kompot/ woda z cytryną i miodem	250ml	250ml		
	herbata								
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,						
PIĄTEK 17.04.2026	plátky ryżowe na mleku	220g	zupa warzywna	zupa warzywna	zupa warzywna	250g	250g	mini drożdżówka z dżemem	
	pieczywo mieszane	20g	sapetti z sosem neapoli z dodatkiem sera i świeżej bazylii	filet rybny panierowany B/G z sosem greckim	lasagne z szpinakiem	120g	100g	herbata	100g
	masło	5g							
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	30g	surówka z kiszonej kapusty/ brokuł	surówka z kiszonej kapusty/ brokuł		150g	100g		
	herbata	20g	kompot/ herbata owocowa	kompot/ herbata owocowa		250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,4,						

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



Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 20.04.2026	kawa na mleku	200ml	zupa pejszanka	zupa pejszanka	zupa pejszanka	250g	250g	kanapka z pieczywa pełnoziarnistego	100g
	pieczywo mieszane	30g	makaron z białym serem i truskawkami	makaron z truskawkami	makaron z białym serem i truskawkami	375g	250g	z polędwicą drobiową	
	masło							warzywami(papryka, pomidor, szczypiorek)	200ml.
	sałata/pomidor							herbata z miodem	
	kiełbasa szynkowa (70% mięsa)	20g	owocowe rozmaitości	owocowe rozmaitości	owocowe rozmaitości				
	herbata	200ml	kompot/ herbata malinowa	kompot/ herbata malinowa	kompot/ herbata malinowa	250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,6,10	
WTOREK 21.04.2026	ryż na mleku	220g	żurek	zupa jarzynowa	żurek	250g	250g	strucla z owocami	100g
	pieczywo mieszane	30g	potrawka z kurczka	potrawka z kurczka	gulasz warzywny z dodatkiem ciecierzycy	90g+60g sos	70g+30g sos		
	masło	5g	ryż	ryż					
	sałatka z makaronem z dodatkiem wędliny i sera z warzywami	23g	kalafior/ mix sałat z sosem winegret	kalafior/ mix sałat z sosem winegret	kalafior/ mix sałat z sosem winegret	150g	100g	herbata	200ml.
	herbata	200ml	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	150g	100g		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,	
ŚRODA 22.04.2026	kakao	200ml	zupa grochowa z majerankiem	zupa grochowa z majerankiem	zupa grochowa z majerankiem	250g	250g	sałatka owocowa z galaretką	100g
	pieczywo	20g	kotlet pożarski	kotlet pożarski b/g	kotlet z kalafiora z curry	90g	70g		
	masło	3g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	200g	150g	biszkopty	2szt
	pasztet pieczony	20g	chrupiąca sałata z dodatkiem papryki, ogórka i rugali / brokuły	chrupiąca sałata z dodatkiem papryki, ogórka i rugali / brokuły	chrupiąca sałata z dodatkiem papryki, ogórka i rugali / brokuły	150g	100g	herbata	200ml.
	ogórek		kompot/woda z miętą i cytryną	kompot/woda z miętą i cytryną	kompot/woda z miętą i cytryną	250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,	
CZWARTEK 23.04.2026	kawa inka	200ml	barszcz ukraiński	barszcz ukraiński	barszcz ukraiński	250g	250g	mini croissant	1szt
	bułeczka z masłem i dżemem	2szt	spaghetti Carbonara	makaron z boczkiem i sosem pomidorowym	makaron z sosem warzywno pomidorowym	300g	280g	mus owocowy	1szt
	jabłko	1szt	surówka wielowarzywna	surówka wielowarzywna	surówka wielowarzywna	bo	bo		
			kompot/ woda pomarańczowa	kompot/ woda pomarańczowa	kompot/ woda pomarańczowa	250ml	250ml		
PIĄTEK 23.04.2026	Zupa mleczna płatki jaglane	220g	aromatyczna zupa pomidorowa	aromatyczna zupa pomidorowa niezabielana	aromatyczna zupa pomidorowa	250g	250g	drożdżowe placki z bananami	100g
	bułeczka masłana	20g	paluszki rybne	paluszki rybne	makaron z pesto bazyliowym	120g	100g		
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g	sok 100%	200ml.
	serek biały	30g	surówka z kapusty kiszzonej / bukiet warzyw	surówka z kapusty kiszzonej / bukiet warzyw	surówka z kapusty kiszzonej / bukiet warzyw	150g	100g		
	herbata	200ml.	kompot/ woda pomarańczowa	kompot/ woda pomarańczowa	kompot/ woda pomarańczowa	250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,4,7,9,10,12,13,4,					1,3,7,	



Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGE/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 27.04.2026	płatki ryżowe na mleku	220g	ogórkowa	ogórkowa bez śmietany	ogórkowa	250g	250g	bułeczka wrocławska z szynką wiejską	100g
	pieczywo mieszane	30g	pierogi z mięsem wieprzowym	pierogi z mięsem wieprzowym	pierogi z serem	375g	250g	sałatka z pomidorów z serem mozzarella	
	sałata/pomidor/ masło	26g g	z duszoną cebulką	z duszoną cebulką				herbata	200ml
	połędwica drobiowa (70% mięsa)	20g	kapusta czerwona/ mix warzywny	kapusta czerwona/ mix warzywny	marchewka tarta	150g	100g		
	herbata z sokiem	200ml	kompot/woda smakowa	kompot/woda smakowa	kompot/woda smakowa				
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,					13,6,7	
WTOREK 28.04.2026	Zacierki na mleku	220g	barszcz czerwony	barszcz czerwony	barszcz czerwony	250g	250g		
	pieczywo mieszane	20g	pałeczka z kurczaka pieczona	pałeczka z kurczaka pieczona	kotlety kalafiorowe	90g	70g	sernik na zimno z owocami	100g
	masło	5g	ryż	ryż	ryż	150g	100g		
	kiełbaski na ciepło drobiowe	50g	surówka z dodatkiem pora / fasolka szparagowa z maselkiem i tarta bułką	surówka z dodatkiem pora / fasolka szparagowa z maselkiem i tarta bułką bezglutenową	surówka z dodatkiem pora / fasolka szparagowa z maselkiem i tarta bułką bezglutenową	150g	100g	herbata z cytryną	200ml
	herbata miętowa	200ml	kompot/woda smakowa	kompot/woda smakowa	kompot/woda smakowa	250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,9,10,	
ŚRODA 2026-04-29	kakao na mleku	200ml.	delikatna zupa fasolowa	delikatna zupa fasolowa	delikatna zupa fasolowa	250g	250g	bajgiel z szynką i rukolą	1szt
	pieczywo mieszane	20g	spaghetti bolognese	spaghetti BG	spaghetti wege	375g	340g		
	masło	5g							
	sałata/ogórek zielony	23g	mix sałat z sosem vinegret / marchewka z maselkiem	mix sałat z sosem vinegret / marchewka z maselkiem	mix sałat z sosem vinegret / marchewka z maselkiem	150g	100g	herbata miętowa	200ml
	szynka drobiowa miodowa	30g	kompot/woda smakowa	kompot/woda smakowa	kompot/woda smakowa	250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,9,10,	
CZWARTEK 2026-04-30	kawa inka	200ml	barszcz biały	barszcz biały	barszcz biały	250g	250g		
	bułeczka pełnoziarnista	20g	pyzy z mięsem	pyzy z mięsem	knedle z owocami	375g	340g	gofry z owocami	1szt
	jajecznica ze szczypiorkiem	20g	surówka wielowarzywna	surówka wielowarzywna	surówka wielowarzywna	bo	bo	sok 100%	200ml
	rzodkiewki	20g	kompot/woda smakowa	kompot/woda smakowa	kompot/woda smakowa	250ml	250ml		