

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 – ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
02.03

Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1,7) 250g, kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek
03.03

Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 40g
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło (1,7) 40g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa
04.03

Krem z białych warzyw z białą rzodkwią z fasolą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Gulasz po węgiersku z szynką i kolorowymi warzywami (1,7,9) 150g
Kasza jęczmienna (1) 150g,
Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 40g,
kompot wieloowocowy 200ml

Batonik 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.

Czwartek
05.03

Żurek na żytnim zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Kotlet pożarski (1,3) 80g,
Puree ziemniaczane (7) 150g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 40g,
NOWOŚĆ: surówka z tartej marchewki i białej rzodkwi (7) 40g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Piątek
06.03

Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (7) 80g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1.Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 – ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
09.03

Krem z czerwonej soczewicy
z prażonymi nasionami
słonecznika i zieloną natką
pietruszki **(1,7,9)** 250ml

Delikatny sos curry z kolorowymi
warzywami i kawałkami fileta
drobiowego **(1,7)** 150g,
Ryż paraboliczny 150g,
NOWOŚĆ: Surówka colesław z
dodatkiem białek rzodkwi **(3,7,10)**
40g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek
10.03

Barszcz czerwony z
ziemniakami i zieloną natką
pietruszki **(1,7,9)** 250ml

Pierogi z mięsem **(1)** okraszone
masełkiem **(7)** 5szt.
Surówka z kiszonych ogórków z
marchewką i papryką 40g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa
11.03

Zupa kalafiorowa z
ziemniakami i zieloną natką
pietruszki **(1,7,9)** 250ml

Klopsiki na raz z szynki wieprzowej **(1,3)**
4szt. w gładkim sosie pieczarkowym
(1,7) 80g,
Kasza pęczak **(1)** 150g,
Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i
kukurydzą 40g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek
12.03

Zupa pomidorowa z ryżem i
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 250ml

Nuggety drobiowe z pieca **(1,3)** 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Marchewka z groszkiem na ciepło **(1,7)**
40g,
Surówka z białej kapusty z koperkiem
40g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Soczek w kartoniku
100% owoców 1szt.

Piątek
13.03

Rosół z makaronem z
pszenicy twardej z zieloną
natką pietruszki
(1,9) 250ml

Puszyste pancakes własnego wyrobu
(1,3,7) 4szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 80g
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę