

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 – ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

05.01

Krupnik z kaszą i zieloną
natką pietruszki (1,7,9)
300ml

Makaron spaghetti z pomidorowym pesto
własnego wyrobu posypyany startym
żółtym serem (1,7,9) 250g
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek

06.01

DZIEŃ WOLNY

Środa

07.01

Zupa pomidorowa z
makaronem i zieloną natką
pietruszki
(1,7,9) 300ml

Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem
250g
Polewa truskawkowa na jogurcie (7) 80g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek

08.01

Grochówka z ziemniakami i
majerankiem i zieloną
natką pietruszki (1,7,9)
300ml

Gulasz wieprzowo – warzywny (1,7) 120g
Kasza jęczmienna (1) 150g
Surówka z białej kapusty z koperkiem 40g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Piątek

09.01

Zupa krem z pieczonych
warzyw z kalarepką z
groszkiem ptysowym i
zieloną natką pietruszki
(1,3,7,9) 300ml

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja
(1,3,4,7,9,10) 2szt.,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki,
jabłka i cebulki 40g,
Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7)
40g
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

12.01

Zupa jarzynowa z kalarepką,
ziemniakami i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

Kurczak z warzywami w sosie słodko –
kwaśnym (1,7) 150g
Ryż paraboliczny 150g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem
(7) 40g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek

13.01

Barszcz czerwony z
ziemniakami i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

Pierogi ruskie z serem twarogowym i
ziemniakami (1,3,7) 5szt.
Kleks jogurtu naturalnego (7) 30g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa

14.01

Zupa neapolitańska z
makaronem i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

Risotto z kawałkami fileta drobiowego i
warzywami sezonowymi podane osobno
250g
Słupki ogórka kiszzonego 40g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek

15.01

Krem z kalarepki i cukinii z
ziarnami i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

Udko z kurczaka (1) 1szt.
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 40g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 40g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Piątek

16.01

Rosół z makaronem z
pszenicy twardej z zieloną
natką pietruszki (1,9) 300ml

Pancakes bananowe na mące orkiszowej
(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