


Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 - ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



|  rettman | Zupa | Drugie danie | Podwieczorek |
|--|---|---|---|
| Poniedziałek 08.06 | Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | NOWOŚĆ: Makaron świderki z truskawkami i kleksem śmietanki waniliowej własnego wyrobu (1,7) 250g kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1szt. |
| Wtorek 09.06 | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Mintaj w panierce (1,3,4) 80g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 80g, kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1szt. |
| Środa 10.06 | Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Gulasz ze schabu i kolorowych warzyw (1,7) 120g Kasza jęczmienna (1) 130g, Surówka z sałaty lodowej z pomidorem, ogórkiem i kiełkami słonecznika z sosem winegret 80g, Kompot wieloowocowy 200ml | Batonik owocowy – przekąska bez dodatku cukru 1szt. |
| Czwartek 11.06 | Zupa koperkowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 80g Puree ziemniaczane (7) 130g kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1szt. |
| Piątek 12.06 | Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Puszyste pancakes (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

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 - ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



|  rettman | Zupa | Drugie danie | Podwieczorek |
|--|--|---|---|
| Poniedziałek 15.06 | Zupa krem z kolorowych warzyw z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | NOWOŚĆ: Makaron w sosie z pomidorów i mascarpone z posiekanym koperkiem (1,7) 250g kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1szt. |
| Wtorek 16.06 | Grochówka z ziemniakami, majerankiem i z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Pierogi z mięsem (1) 5szt. okraszone masełkiem (7) Surówka z białej kapusty z koperkiem 80g, kompot wieloowocowy 200ml | Sok owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt. |
| Środa 17.06 | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 120g Kasza gryczana 130g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1szt. |
| Czwartek 18.06 | Krem z cukinii i pomidorów z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml | Filet drobiowy z pieca w sezamowej panierce (1,3,11) 80g Ziemniaki z koperkiem 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 40g, Parowany kalafior okraszony masełkiem i bułką tartą (1,7) 40g, Kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1szt. |
| Piątek 19.06 | Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml | Kluseczki leniwe z serem i ziemniakami (1,3,7) 250g Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (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