

# Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 – ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

10.11

DZIEŃ WOLNY

Wtorek

11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Środa

12.11

Zupa z naturalnie kiszonych  
ogórków z zieloną natką  
pietruszki (1,7,9) 300ml

Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą  
cynamonu 250g  
Polewa waniliowa własnego wyrobu na  
jogurcie naturalnym (7) 80g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek

13.11

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

Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim  
własnego wyrobu z mięsem z szynki  
wieprzowej i ciecierzycą z kolorowymi  
warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami  
sera żółtego (7) 150g/150g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Piątek

14.11

Zupa krupnik z kaszą  
jęczmienną i zieloną natką  
pietruszki (1,7,9) 300ml

NOWOŚĆ: Puszyste 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

# Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 – ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



| <br><b>rettman</b> | Zupa                                                                               | Drugie danie                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><br><b>17.11</b>                                                             | Krem z kalafiora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml               | Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 250g<br>Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie (7) 80g<br>Kompot wieloowocowy 200ml                                                                                                | Owoc sezonowy 1szt.                  |
| <b>Wtorek</b><br><br><b>18.11</b>                                                                   | Zupa grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml              | Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt.,<br>Pure ziemniaczane (7) 150g,<br>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem 40g,<br>Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 40g,<br>kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1szt.                  |
| <b>Środa</b><br><b>19.11</b><br><b>Dzień zielonych dań</b>                                          | Zielony krem śródziemnomorski z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Kotlet pożarski (1,3) 80g,<br>Puree ziemniaczane (7) 150g,<br>Surówka z kapusty z ogórkiem i zieleninką 40g<br>Brokuły na ciepło 40g<br>kompot wieloowocowy 200ml                                                                | Owoc sezonowy 1szt.                  |
| <b>Czwartek</b><br><br><b>20.11</b>                                                                 | Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml                   | <b>NOWOŚĆ:</b> Gulasz węgierski z mięsem z szynki wieprzowej i warzywami (1,7,9) 150g<br>Kasza gryczana 150g<br>Surówka z tartej białej rzodkwi (3,10) 40g<br>Kompot wieloowocowy 200ml                                          | Soczek w kartoniku 100% owoców 1szt. |
| <b>Piątek</b><br><br><b>21.11</b>                                                                   | Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml        | Naleśniki z nadzieniem z twarogu (1,3,7) 2szt.<br>Polewa truskawkowa własnego wyrobu na jogurcie (7) 80g<br>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