

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 - ul.

Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

11.05

Wtorek

12.05

Środa

13.05



Czwartek

14.05

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

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

Owoc sezonowy 1szt.

Piątek

15.05

Zupa krem z soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Pierogi ruskie z serem i ziemniakami (1,7) 5szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 20g 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 18.05	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti z pesto pomidorowym własnego wyrobu (1,7,9) 250g posypany startym żółtym serem (7) kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Wtorek 19.05	Zupa koperkowa ziemniakami i z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 80g, Puree ziemniaczanej (7) 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulą 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Sok owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
Środa 20.05	Zupa fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 150g Kasza gryczana 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i koperkiem 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Czwartek 21.05	Krem z papryki z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Udko z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (7) i zielenką 40g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Piątek 22.05	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt. 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. Orzechy 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