

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 – ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 16.02	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z ciecierzycą i mięsem własnego wyrobu i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Wtorek 17.02	Zupa fasolowa z 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 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Środa 18.02	Kapuśniak z naturalnie kiszonej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Potrawka drobiowo - warzywna w kremowym sosie z mascarpone (1,7) 150g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Batonik owocowy – przekąska bez dodatku cukru 1szt.
Czwartek 19.02	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Tradycyjny kotlet mielony z pieca (1,3) 80g Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Piątek 20.02	Krem z dyni i pora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 250g, Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie (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

23.02

Krupnik z drobną kaszą
jęczmienną i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 250ml

NOWOŚĆ: kurczak w porach (kawałki
fileta z piersi kurczaka w kremowym
sosie porowym) (1,7) 130g
Ryż paraboliczny 150g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek

24.02

Barszcz ukraiński z fasolą i
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 250ml

Gołąbek z ryżem i mięsem owinięty w
kapustę 1szt. w sosie pomidorowym
własnego wyrobu (1,7) 80g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Sok owocowy 100%
owoców bez dodatku
cukru 1szt.

Środa

25.02

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

Gulasz ze schabu z kolorowymi
warzywami (1,7) 120g
Kasza gryczana 150g,
Surówka z białej kapusty z marchewką,
porem i koperkiem 40g
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek

26.02

Krem z pieczonej papryki z
ziarnami i zieloną natką
pietruszki
(1,7,9) 250ml

Udko z kurczaka (1) 1szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
mizeria z ogórków i rzodkiewek z
jogurtem naturalnym (7) 80g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Piątek

27.02

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

Kluski drożdżowe z nadzieniem
truskawkowym (1,3,7) 2szt.
Polewa waniliowa 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. 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