

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 – ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

16.03

Wiosenna zupa z kolorowych jarzyn 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

17.03

Zupa pieczarkowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 80g
Puree ziemniaczane (7) 130g,
Surówka z kiszonej kapusty z marchewki i drobno posiekanej cebulki 80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa

18.03

Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Kawałki fileta z piersi kurczaka i kolorowych warzyw w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 150g
Kasza jęczmienna (1) 130g,
Surówka wielowarzywna z białą rzodkwią i koperkiem 40g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Batonik owocowy – przekąska bez dodatku cukru 1szt.

Czwartek

19.03

Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 80g,
Ziemniaki z koperkiem 130g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 80g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Piątek

20.03

Zupa krem z marchewki, białej rzodkwi i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Kluseczki drożdżowe parowane z nadzieniem jagodowym (1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa na bazie jogurtu naturalnego własnego wyrobu (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

23.03

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

NOWOŚĆ: Makaron świderki w kremowy
sosie rzymskim (z warzywami i serem)
(1,7) 250g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek

24.03

Barszcz ukraiński z fasolą i
ziemniakami i z zieloną natką
pietruszką (1,7,9)
300ml

Gołąbek z ryżem i mięsem zawinięty w
kapustę 1szt. w sosie pomidorowym
własnego wyrobu (1,7) 80g,
Puree ziemniaczane (7) 130g,
Surówka cztery pory roku 40g,
kompot wieloowocowy 200ml

Sok owocowy 100%
owoców bez dodatku
cukru 1szt.

Środa

25.03

Zupa z naturalnie kiszonego
ogórków z ziemniakami i
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 300ml

Ragout z szynki wieprzowej i warzyw
(1,7) 120g
Kasza gryczana 130g,
Surówka z kapusty pekińskiej z
ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek

26.03

Krem z pomidorów z
nasionami słonecznika i
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 300ml

Udko z kurczaka (1) 1szt.
Ziemniaki z koperkiem 130g,
Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7)
80g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Piątek

27.03

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

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