


Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 - ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 22.06	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki z ciecierzycą i warzywami (1,7,9) 150g/150g posypany startym żółtym serem (7) kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Wtorek 23.06	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj w panierce (1,3,4) 80g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Środa 24.06	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Młoda kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 40g, Surówka wielowarzywna 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Batonik owocowy – przekąska bez dodatku cukru 1szt.
Czwartek 25.06	Żurek na żytnim zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Naleśniki z nadzieniem z twarogu (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie greckim (7) 8g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Piątek 26.06	ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO 😊		

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