

# Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 - ul.

## Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



rettman

### Zupa

### Drugie danie

### Podwieczorek

Poniedziałek  
27.04

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

Kawałki fileta z piersi kurczaka w sosie curry (1,7) 120g  
Ryż paraboliczny 150g,  
Ogórek kiszony 40g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek 28.04

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

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 80g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 80g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa 29.04

Krem z zielonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Kotlet pożarski (1,3) 80g,  
Puree ziemniaczane (7) 150g,  
Surówka z białej kapusty z koperkiem 80g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Batonik owocowy – przekąska bez dodatku cukru 1szt.

Czwartek  
30.04

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 250g  
Polewa truskawkowo – jogurtowa (7) 80g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Piątek 01.05

**DZIEŃ WOLNY**

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

# Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 - ul.

## Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



 <b>rettman</b>	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b> 04.05	Krem z wiosennych jarzyn z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 250g Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Wtorek</b> 05.05	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti w sosie bolońskim z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami (1,7,9) 150g/150g posypany startym żółtym serem (7) Kompot wieloowocowy 200ml	Sok owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
<b>Środa 06.05</b>	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kotlet mielony tradycyjny z pieca (1,3) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka wielowarzynna 40g, Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (7) i zielenką 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Czwartek</b> 07.05	Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Polędwiczki drobiowe (1) 80g w sosie koperkowym (1,7) 80g Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
<b>Piątek 08.05</b>	Rosół z makaronem z pszenicy durum z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (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