

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 – ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
27.10

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

NOWOŚĆ: Kawałki kurczaka z dynią i innymi warzywami w delikatnym sosie curry (1,7) 150g,
Ryż paraboliczny 150g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek
28.10

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

Pierogi z mięsem (1) 5szt. okraszone masłem (7)
Surówka z buraczków 80g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa
29.10

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

Gulasz wieprzowo – warzywny w sosie pieczeniowym (1,7) 120g,
Kasza gryczana 130g
Surówka z tartej marchewki (7) 40g
kompot wieloowocowy 200ml

Batonik 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.

Czwartek
30.10

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

Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt.,
Puree ziemniaczane (7) 130g,
Surówka wielowarzywna (9) 40g,
Kalafior na ciepło 40g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Piątek
31.10

NOWOŚĆ: Żółta zupa krem z dyni, batatów i ziemniaków z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml

Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt.
Polewa z owoców sezonowych 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

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 64 – ul. Wojszycka 1

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

03.11

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

Łazanki ze słodką kapustą i kawałkami
mięsa z szynki wieprzowej **(1,7)** 250g
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek

04.11

Zupa jarzynowa z zieloną
natką pietruszki **(1,7,9)** 250ml

Limanda pieczona w panierce z sezamem
(1,3,4,11) 80g,
Puree ziemniaczane **(7)** 130g,
Mini marchewki okraszone masłem
40g,
Surówka 4 pory roku 40g
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa

05.11

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

Kotlet ala burger z szynki wieprzowej
(1,3) 80g,
Puree ziemniaczane **(7)** 130g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek z
jogurtem naturalnym **(7)** 40g,
Fasolka szparagowa okraszona
masłem i bułką tartą **(1,7)** 40g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek

06.11

Zupa kalafiorowa z
ziemniaczkami i zieloną
natką pietruszki **(1,7,9)**
250ml

Bitka drobiowa **(1)** 80g z sosem
koperkowym własnego wyrobu **(1,7)** 80g
Kasza jęczmienna **(1)** 130g,
Surówka z tartej marchewki **(7)** 40g
Surówka szwedzka 40g
Kompot wieloowocowy 200ml

Soczek w kartoniku
100% owoców 1szt.

Piątek

07.11

Zupa krem z białych warzyw
(pietruszka, seler, kalafior) z
ziarnami słonecznika i
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 250ml

Kopytka ziemniaczane z sosem
pieczarkowym **(1,7)** 250g
Surówka z białej kapusty z koperkiem **(7)**
40g
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