

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad		duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 01.01.2018								
	płatki owsiane na mleku	220g	zupa kalafiorowa	350g	350g	hot dog z pieczywa pełnoziarnistego z parówką i warzywami (mięso minimum 75%)		
	pieczywo mieszane	30g	makaron	200g	150g			
	masło	5g	z serem					
	sałata	3g	i polewą owocową	150g	100g	herbata owocowa	100g	250ml.
	wędlina	20g						
	ogórek kiszony	20g						
	herbata z sokiem wiśniowym	200ml.	kompot	250 ml.	250ml.			
WTOREK 02.01.2018	alergeny 1,3,7,11,		1,3,7,9,11,			1,11,3,		
	kakao naturalne na mleku	200ml	delikatna zupa fasolowa	350g	350g	ciasto czekoladowe z owocami		80g
	pieczywo mieszane	30g	potrawka z kurczaka zagrodowego ryż kolorowy	90g+60g sos 150g	70g+30g sos 100g	kisiel własnej produkcji		150ml.
	masło	5g	surówka z kapusty pekińskiej	150g	100g			
	jajko na twardo ze szczypiorkiem		kompot	250 ml.	250ml.			
ŚRODA 03.01.2018	alergeny 1,3,7,11,		1,3,9,10,			1,3,7,		
	płatki kukurydziane na mleku	200ml	barszcz ukraiński	350g	350g	ciasto drożdżowe		
	pieczywo mieszane	30g	pulpet w sosie pomidorowym	120g	100g			
	masło	5g	kasza jęczmienna z dodatkiem soczewicy	150g	100g			
	sałata	3g	surówka z buraczków	150g	100g	jogurt owocowy		150ml.
	szynka drobiowa	20g	Kompot	250ml	250ml			
	rzodkiewka	20g						
CZWARTEK 04.01.2018	alergeny 1,3,7,11,		1,3,9,10,11			1,3,7,		
	płatki owsiane na mleku	220g	zupa pomidorowa z makaronem	350g	350g	biszkopty		30g
	pieczywo mieszane	30g	filet rybny (mintaj)	90g + 60 sos	70g + 30 g sos	budyń czekoladowy z owocami		150ml.
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g			
	ser żółty	20g	surówka z kapusty kiszonej	150g	100g			
	ogórek	20g	woda z miętą i miodem	250ml.	250ml.			
	herbata owocowa	200ml.						
PIĄTEK 05.01.2018	alergeny 1,3,7,11,		1,3,9,10,11,4,			1,3,7,		

