



15 lat doświadczenia w cateringu

email: wiola@gastroteam.pl

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

| data | śniadanie | | obiad | | duży | mały | podwieczorek | |
|-----------------------------------|---------------------------------|--------|--|--------|--------|---|--------------|--|
| PONIEDZIAŁEK 08.01.2018 | płatki ryżowe na mleku | 200ml | kapuśniak z kapusty kiszzonej z wiejską kiełbasą i koperkiem | 350g | 350g | kanapka na ciepło z kurczakiem | 100g | |
| | pieczywo mieszane | 30g | pierogi z serem | 280g | 180g | | | |
| | masło | 5g | z polewą jogurtową | 100g | 75 | | | |
| | sałata | 3g | surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami | 150g | 100g | | | |
| | polędwica drobiowa (75% mięsa) | 50g | woda miodowo - cytrynowa | 250ml. | 250ml. | herbata miętowa | 200ml. | |
| | aletgeny 1,3,7,11, | | 1,3,7,9,11, | | 1,7, | | | |
| WTOREK 09.01.2018 | płatki kukurydziane na mleku | 220g | barszcz biały | 350g | 350g | wafle ryżowe | 1szt | |
| | pieczywo mieszane | 30g | kotlet schabowy tradycyjny | 90g | 70g | | | |
| | masło, | 8g | ziemniaki | 150g | 100g | budyń z polewą malinową | 150ml. | |
| | konfitura | | kapusta zasmażana | 150g | 100g | | | |
| | herbata owocowa | 200ml | Kompot | 250ml. | 250ml. | | | |
| | aletgeny 1,3,7,11, | | 1,3,7,9,11, | | 1,7, | | | |
| ŚRODA 10.01.2018 | kawa inka na mleku | 200ml. | szczawiowa | 350g | 350g | szarlotka | 100g | |
| | pieczywo mieszane | 20g | spaghetti | | | | | |
| | masło | 5g | z mięsem wieprzowym i | 250g | 200g | herbata z miodem | 200ml. | |
| | sałata | 3g | warzywami | 150g | 100g | | | |
| | szynka wieprzowa | 30g | surówka z ogórka kiszzonego | 150g | 100g | | | |
| | | 100g | woda z miętą i cytryną | 250ml | 250ml | | | |
| | aletgeny 1,3,7,11, | | 1,3,7,9, | | 1,3,7, | | | |
| CZWARTEK 11.01.2018 | musli na mleku | 220g | rosół | 350g | 350g | chałka z masełkiem i serkiem waniliowym | 100g | |
| | pieczywo mieszane | 30g | pieczony filet z kurczaka | 90g | 70g | | | |
| | masło | 5g | ryż | 150g | 100g | | | |
| | sałata | 3g | mini marchew | 150g | 100g | herbata miętowa | 200ml. | |
| | pasta z sera białego | 50g | herbata z goździkami i pomarańczą | 250ml | 250ml | | | |
| | herbata | 200ml. | | | | | | |
| | aletgeny 1,3,7,11, | | 1,7,9, | | 1,3,7, | | | |
| | płatki owsiane na mleku | 220g | zupa pomidorowa z makaronem | 350g | 350g | tosty z szynką i serem | 100g | |
| | pieczywo mieszane | 30g | filet rybny panierowany | 90g | 70g | | | |
| | masło | 5g | ziemniaki | 150g | 100g | | | |

| | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------------|-----|----------------------------|-------|-------|-----------------------------|--------|
| PIĄTEK 12.01.2018 | pasta jajeczna ze szczypiorkiem | 30g | surówka z kiszonej kapusty | 150g | 100g | sok marchewkowo- owocowy | 150ml. |
| | pomidor | 20g | Kompot | 250ml | 250ml | | |
| | <u>alergeny 1,3,7,11,</u> | | <u>1,7,9,4,</u> | | | <u>1,3,7,</u> | |

Jadłospis przygotowała Wioletta Zimochocka zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2015 roku i po zmianie z dnia 26 lipca 2016.