

## Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	duży	mały	podwieczorek	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 29.01.2018	kakao na mleku 200ml  pieczywo 30g masło 5g sałata 3g szynka drobiowa 20g ogórek 20g <b>aletgeny 1,3,7,11,</b>		ogórkowa  naleśniki z serem  owoc  kompot 250ml. <b>1,3,7,9,11,</b>	350g 270g 150g  250ml.	350g 195g 100g  250ml.	kiełbaski zapiekane z serem  pieczywo mieszane  herbata z sokiem 200ml. <b>1,7,</b>	100g    200ml.
<b>WTOREK</b> 30.01.2018	płatki jęczmienne na mleku 220g  pomidor 20g pieczywo mieszane 30g masło 5g ser żółty 20g herbata 200ml <b>aletgeny 1,3,7,11,</b>		paprykowa zupa węgierska  placki ziemniaczane z z gulaszem węgierskim surówka z kapusty białej z papryką czerwoną woda z cytryną <b>kuchnia węgierska</b> <b>1,3,7,9,</b>	350g 225g 90g+60g 150g 250ml.	350g 150g 70g+30g 100g 250ml.	waniliowy pudding ryżowy z owocami  ciastka zbożowe  herbata z miodem 200ml. <b>1,3,7,</b>	100g  30g  200ml.
<b>ŚRODA</b> 31.01.2018	kawa inka na mleku 200ml  pieczywo mieszane 30g masło/sałata 8g poledwica sopocka 20g pomidor 20g <b>aletgeny 1,3,7,11,</b>		zupa szpinakowa z makaronem  sznyceł z indyka w panierce curry  ryż kalafor z brokułem kompot <b>1,3,7,9,</b>	350g 90g 150g 150g 250ml	350g 70g 100g 100g 250ml	biszkopt z otrębami i owocami suszonymi  budyń 200ml. <b>1,3,7,</b>	100g  200ml.
<b>CZWARTEK</b> 1.02.2018	makaron gwiazdki na mleku 220g  pieczywo mieszane 30g sałata 3g sałatka z tuńczyka i ryżu  z dodatkiem warzyw 100g <b>aletgeny 1,3,7,11,4,</b>		zupa selerowa  bitka wieprzowa kasza gryczana surówka z ogórka kiszzonego  woda z pomarańczą <b>1,3,7,9,</b>	350g 90g 150g 150g 250ml	350g 70g 100g 100g 250ml	bułeczka maślana  sok marchewkowy 200ml. <b>1,3,7,</b>	100g 200ml.
<b>PIĄTEK</b> 2.02.2018	kasza manna na mleku 220g  bułeczka z dżemem  <b>aletgeny 1,3,7,11,</b>		zupa pomidorowa z ryżem  ryba smażona ziemniaki surówka z białej kapusty Kompot <b>1,3,7,9,4,</b>	350g 120g 150g 150g 250ml	350g 100g 100g 100g 250ml	ciasto drożdżowe z owocami  herbata miętowa 200ml. <b>1,3,7,</b>	100g 200ml.

