



15 lat doświadczenia w cateringu



Gastro Team- Zdrowe żywienie twoich dzieci

email:  
wiola@gastroteam.pl

## Menu dla Szkoły Podstawowej nr 343

data	śniadanie		obiad	wegetariańska	bez mleczna	bezglutenowa	duży	podwieczorek	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 01.01.2018	płatki owsiane na mleku	220g	zupa ogórkowa	zupa ogórkowa	zupa ogórkowa bez śmietany	zupa ogórkowa	350g	hot dog z	
	pieczywo mieszane	30g	makaron	makaron	makaron	makaron bezglutenowy	200g	pieczywa pełnoziarnistego z	
	masło	5g	z truskawkami	z truskawkami	z truskawkami	z truskawkami	80g	parówką (mięso minimum 75%)	
	sałata	3g	surówka z marchewki i iabłka	i polewą owocową surówka z marchewki i iabłka	surówka z marchewki i iabłka	surówka z marchewki i iabłka	150g	i warzywami	100g
	pasztet pieczony	20g					100g	herbata owocowa	250ml
	ogórek kiszony	200ml	kompot / woda z cytryną	kompot / woda z cytryną	kompot / woda z cytryną	kompot / woda z cytryną	250 ml.		
	herbata z sokiem wiśniowym	1.							
<b>WTOREK</b> 02.01.2018	alergeny 1,3,7,11,		1,3,7,9,11,					1,11,3,	
	kakao naturalne na mleku	200ml	delikatna zupa fasolowa	delikatna zupa fasolowa	delikatna zupa fasolowa	delikatna zupa fasolowa	350g	ciasto czekoladowe z	80g
	pieczywo mieszane	30g	potrawka z indyka	gulasz warzywny z cukinią	potrawka z indyka	potrawka z indyka	90g+60g sos	kisiel owocowy własnej produkcji	150ml
	masło	5g	ryż kolorowy	ryż kolorowy	ryż kolorowy	ryż kolorowy	150g		
	sałata	3g	brokuł z masłem i ziołami / surówka z kapusty pekińskiej	brokuł z masłem i ziołami / surówka z kapusty pekińskiej	brokuł / surówka z kapusty pekińskiej	brokuł z masłem i ziołami / surówka z kapusty pekińskiej	150g		
	sałatka jajeczna z groszkiem zielonym i jogurtem	80g	kompot/ herbata z goździkami	kompot/ herbata z goździkami	kompot/ herbata z goździkami	kompot/ herbata z goździkami	250 ml.		
<b>ŚRODA</b> 03.01.2018	alergeny 1,3,7,11,		1,3,9,10,					1,3,7,	
	kasza jaglana na mleku	200ml	barszcz ukraiński	barszcz ukraiński	barszcz ukraiński bez zabeliania	barszcz ukraiński	350g	sałatka owocowa	80g
	pieczywo mieszane	30g	pulpety z mięsa drobiowo-wieprzowego	kotleciki z soczewicy	pulpety z mięsa drobiowo-wieprzowego	pulpety z mięsa drobiowo-wieprzowego	120g	ciastka owsiane	30g
	masło	5g	kasza jęczmienna z dodatkiem soczewicy i koperku	kasza jęczmienna z dodatkiem soczewicy i koperku	kasza jęczmienna z dodatkiem soczewicy i koperku	kasza gryczana	150g		
	sałata	3g	surówka z kapusty czerwonej / kalafor	surówka z kapusty czerwonej / kalafor	surówka z kapusty czerwonej / kalafor	surówka z kapusty czerwonej / kalafor	150g	jogurt owocowy	150ml
	szynka drobiowa	20g	Kompot/woda z miętą i cytryną	Kompot/woda z miętą i cytryną	Kompot/woda z miętą i cytryną	Kompot/woda z miętą i cytryną	250ml		
	rzodkiewka	20g							
<b>CZWARTEK</b> 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	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem bez zabeliania	zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym	350g	biszkopty	30g

<b>PIĄTEK</b> <b>05.01.2018</b>	pieczywo mieszane	30g	filet rybny ( mintaj) z sosem greckim	ryż zapiekany z jabłkiem i	filet rybny ( mintaj) z sosem greckim	filet rybny ( mintaj) z sosem greckim	90g + 60 sos	budyń czekoladowy z owocami	150ml
	masło	5g	ziemniaki	jogurtem	ziemniaki	ziemniaki	150g		
	ser żółty	20g	surówka colesław/fasolka szparagowa	surówka z marchwi z brzoskwinia	surówka colesław/fasolka szparagowa	surówka colesław/fasolka szparagowa	150g		
	ogórek kiszony	20g	kompot/ woda z miętą i miodem	kompot/ woda z miętą i miodem	kompot/ woda z miętą i miodem	kompot/ woda z miętą i miodem	250ml		
	herbata owocowa	200ml							
	alergeny 1,3,7,11,		1,3,9,10,11,4,					1,3,7,	

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

Do obiadu podawane sa owoce sezonowe



15 lat doświadczenia w cateringu



Gastro Team- Zdrowe żywienie twoich dzieci

email:  
wiola@gastroteam.pl

### Menu dla Szkoły Podstawowej nr 343

data	śniadanie		obiad		bez mleczna	bezglutenowa	duży	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 08.01.2018	płatki ryżowe na mleku	200ml	kapuśniak z kapusty kiszzonej z wiejską kiełbasą i koperkiem	kapuśniak z kapusty kiszzonej	kapuśniak z kapusty kiszzonej z wiejską kiełbasą i koperkiem	kapuśniak z kapusty kiszzonej z wiejską kiełbasą i koperkiem	350g	kanapka na ciepło z kurczakiem	100g
	pieczywo mieszane	30g	pierogi z mięsem	pierogi z serem	pierogi z mięsem	pierogi z mięsem bezglutenowe	280g		
	masło	5g		z polewą jogurtową			100g		
	sałata	3g	surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami	surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami	surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami	surówka z kapusty pekińskiej z brzoskwiniami	150g		
	połędwica drobiowa (75% mięsa) rzodkiewka	50g	Kompot/woda miodowo - cytrynowa	Kompot/woda miodowo - cytrynowa	Kompot/woda miodowo - cytrynowa	Kompot/woda miodowo - cytrynowa	250ml	herbata miętowa	200ml
	alergeny 1,3,7,11,		1,3,7,9,11,		1,3,7,9,11,		1,7,		
WTOREK 09.01.2018	płatki kukurydziane na mleku	220g	rosółek z kury zagrodowej z makaronem	bulion warzywny	rosółek z kury zagrodowej z makaronem	rosółek z kury zagrodowej z makaronem bezglutenowym	350g	owocowa sałatka z kaszą Bułgar	100g
	pieczywo mieszane	30g	kotlet schabowy tradycyjny	kotlet sojowy	kotlet schabowy tradycyjny	kotlet schabowy tradycyjny panierowany bułką bezglutenową	90g		
	masło, sałata	8g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	budyń z polewą malinową	150ml
	pasta z makreli z jajkiem i warzywami	50g	buraczki zasmażane / surówka z białej kapusty słodko- kwaśna	buraczki zasmażane / surówka z białej kapusty słodko- kwaśna	buraczki na ciepło / surówka z białej kapusty słodko- kwaśna	buraczki zasmażane / surówka z białej kapusty słodko- kwaśna	150g		
	herbata owocowa	200ml	Kompot/ herbata owocowa	Kompot/ herbata owocowa	Kompot/ herbata owocowa	Kompot/ herbata owocowa	250ml		
	alergeny 1,3,7,11,		1,3,7,9,11,		1,3,7,9,11,		1,7,		
	kawa inka na mleku	200ml.	zupa krem marchewkowy z imbirem	zupa krem marchewkowy z imbirem	zupa krem marchewkowy z imbirem	zupa krem marchewkowy z imbirem	350g	szarlotka	100g
	pieczywo mieszane	20g	zapiékanka ziemniaczana z	zapiékana warzywna	zapiékanka ziemniaczana z	zapiékanka ziemniaczana z			
	masło sałata	5g 3g	mięsem wieprzowym i warzywami		mięsem wieprzowym i warzywami bez sera	mięsem wieprzowym i warzywami	250g	herbata z miodem	200ml

<b>ŚRODA</b> 10.01.2018	zawijana szynka wieprzowa	30g	surówka z ogórka kiszzonego /brokuły	surówka z ogórka kiszzonego /brokuły	surówka z ogórka kiszzonego /brokuły	surówka z ogórka kiszzonego /brokuły	150g		
	z warzywami	100g	Kompot/woda z miętą i cytryną	Kompot/woda z miętą i cytryną	Kompot/woda z miętą i cytryną	Kompot/woda z miętą i cytryną	250ml		
	<b>alergeny 1,3,7,11,</b>		<b>1,3,7,9,</b>					<b>1,3,7,</b>	
<b>CZWARTEK</b> 11.01.2018	musli na mleku	220g	zupa brokułowa	zupa brokułowa	zupa brokułowa	zupa brokułowa	350g	chałka z maselkiem i	
	pieczywo mieszane	30g	udko trybowane ze szpinakiem i serem	papryka faszzerowana kaszą i serem	udko trybowane ze szpinakiem	udko trybowane ze szpinakiem i serem	90g	serkiem waniliowym	100g
	masło	5g	ryż		ryż	ryż	150g		
	sałata	3g	surówka z selera / mini marchew	surówka z selera / mini marchew	surówka z selera / mini marchew	surówka z selera / mini marchew	150g	herbata miętowa	200 ml
	pasta z sera białego z warzywami	50g	Kompot-herbata z goździkami i pomarańczą	Kompot-herbata z goździkami i pomarańczą	Kompot-herbata z goździkami i pomarańczą	Kompot-herbata z goździkami i pomarańczą	250ml		
	herbata	200ml.							
	<b>alergeny 1,3,7,11,</b>		<b>1,7,9,</b>					<b>1,3,7,</b>	
<b>PIĄTEK</b> 12.01.2018	płatki owsiane na mleku	220g	zupa pomidorowa z lanym ciastem i świeżą bazylią	zupa pomidorowa z lanym ciastem i świeżą bazylią	zupa pomidorowa z lanym ciastem i świeżą bazylią (bez zabielenia)	zupa pomidorowa bez zabielenia i świeżą bazylią	350g	tosty z szynką i serem	100g
	pieczywo mieszane	30g	filet rybny panierowany	placki ziemniaczane	filet rybny panierowany (dorsz)	filet rybny panierowany w bułce bezglutenowej (dorsz)	90g		
	masło	5g	ziemniaki	z sosem pieczarkowym	ziemniaki	ziemniaki	150g		
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	30g	surówka z kiszzonej kapusty/ bukiet warzyw	surówka z kiszzonej kapusty/ bukiet warzyw	surówka z kiszzonej kapusty/ bukiet warzyw	surówka z kiszzonej kapusty/ bukiet warzyw	150g	sok marchewkowo-owocowy	150 ml
	pomidor	20g	Kompot/ herbata z malinami	Kompot/ herbata z malinami	Kompot/ herbata z malinami	Kompot/ herbata z malinami	250ml		
	<b>alergeny 1,3,7,11,</b>		<b>1,7,9,4,</b>					<b>1,3,7,</b>	

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

**Do obiadu podawane sa owoce sezonowe**

## Menu dla Szkoły Podstawowej nr 343

data	śniadanie		obiad	wegetariańska	bez mleczna	bezglutenowa	duży	podwieczerek	
PONIEDZIAŁEK 29.01.2018	kakao na mleku	200ml	zupa jarzynowa	zupa jarzynowa	zupa jarzynowa	zupa jarzynowa	350g	kielbaski zapiekane z serem	100g
	pieczywo	30g	spaghetti carbonara	spaghetti z sosem pomidorowym	spaghetti z sosem pomidorowym	spaghetti carbonara	300g	pieczywo mieszane	
	masło	5g	surówka z kapusty czerwonej z natką	surówka z kapusty czerwonej z natką	surówka z kapusty czerwonej z natką	surówka z kapusty czerwonej z natką	150g	herbata z sokiem	200ml
	sałata	3g	herbata z goździkami i pomarańczą/ kompot	herbata z goździkami i pomarańczą/ kompot	herbata z goździkami i pomarańczą/ kompot	herbata z goździkami i pomarańczą/ kompot	250ml.	1,7,	
WTOREK 30.01.2018	indyk pieczony	20g							
	ogórek	20g							
	alergeny 1,3,7,11,		1,3,7,9,11,						
WTOREK 30.01.2018	płatki jęczmienne na mleku	220g	paprykowa zupa węgierska	paprykowa zupa węgierska	paprykowa zupa węgierska	paprykowa zupa węgierska	350g	waniliowy pudding	100g
	pomidor	20g	placki ziemniaczane z z gulaszem węgierskim	placki ziemniaczane z z sosem pieczarkowym	placki ziemniaczane z z gulaszem węgierskim	placki ziemniaczane z maki bezglutenowej gulaszem węgierskim	225g	ryżowy z owocami	
	pieczywo mieszane	30g	surówka z kapusty białej z papryką czerwoną / Kompot-woda z cytryną	surówka z kapusty białej z papryką czerwoną / Kompot-woda z cytryną	surówka z kapusty białej z papryką czerwoną / Kompot-woda z cytryną	surówka z kapusty białej z papryką czerwoną / Kompot-woda z cytryną	90g+60g	ciastka zbożowe	30g
	masło	5g	kuchnia węgierska				150g	herbata z miodem	200ml
ŚRODA 31.01.2018	sałatka z kurczaka	80g					250ml.	1,3,7,	
	herbata	200ml							
	alergeny 1,3,7,11,								
ŚRODA 31.01.2018	kawa inka na mleku	200ml	zupa szpinakowa z makaronem	zupa szpinakowa z makaronem	zupa szpinakowa z makaronem bez zabielenia	zupa szpinakowa z makaronem	350g	biskopt z otrębami z owocami suszonymi	100g
	pieczywo mieszane	30g	sznyceł z indyka w panierce curry	cukinia panierowana	sznyceł z indyka w panierce curry	sznyceł z indyka w panierce curry	90g		
	masło/sałata	8g	ryż	ryż	ryż	ryż	150g		
	polędwica sopocka	20g	kalafior z brokułem/ kapusta czerwona z majonezem	kalafior z brokułem/ kapusta czerwona z majonezem	kalafior z brokułem/ kapusta czerwona	kalafior z brokułem/ kapusta czerwona z majonezem	150g	budyń	200ml
ŚRODA 31.01.2018	pomidor	20g	kompot-woda z cytryną i miętą	kompot-woda z cytryną i miętą	kompot-woda z cytryną i miętą	kompot-woda z cytryną i miętą	250ml	1,3,7,	
	alergeny 1,3,7,11,		1,3,7,9,						

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

**DO OBIAŁU PODAWANE SĄ OWOCE SEZONOWE**