

**Menu dla Szkoły Podstawowej nr 343**

data	śniadanie		obiad		wegetariański		duży	podwieczorek	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 04.06.2018	płatki ryżowe na mleku	200ml	zupa z fasolką szparagową	zupa z fasolką szparagową bez zabielenia	zupa z fasolką szparagową	zupa z fasolką szparagową	250g	zapekane tosty z serkiem i	100g
	pieczywo mieszane	30g	krokiety różne smaki	krokiety różne smaki	krokiety różne smaki ( bezglutenowe)		375g	warzywami	
	masło	5g	z mięsem, szpinakiem, meksykańskie, pieczarka z jajkiem	z mięsem, szpinakiem, meksykańskie, pieczarka z jajkiem	z mięsem, szpinakiem, meksykańskie, pieczarka z jajkiem	szpinakiem, meksykańskie, pieczarka z jajkiem			
	sałata	3g	mix sałat z pomidorem i ogórkiem.. /kalafior	mix sałat z pomidorem i ogórkiem.. /kalafior bez masła	mix sałat z pomidorem i ogórkiem.. /kalafior	mix sałat z pomidorem i ogórkiem.. /kalafior	100g		
	połędwica drobiowa ( 75% mięsa) rzodkiewka	50g	Kompot/woda miodowo - cytrynowa				250ml.	herbata miętowa	200ml.
	<b>alergeny 1,3,7,</b>		<b>1,3,7,9,</b>					<b>1,3,7,</b>	
<b>WTOREK</b> 05.06.2018	kawa inka na mleku	200ml.	botwina z jajkiem	botwina z jajkiem bez zabielenia	botwina z jajkiem	botwina z jajkiem	250g	galaretka owocowa	100g
	pieczywo mieszane	30g	kotlet mielony tradycyjny	kotlet mielony tradycyjny	kotlet mielony tradycyjny	kotlet sojowy	90g	chałka z masłem	
	masło, sałata	8g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	budyń z polewą malinową	150ml.
	sałatka z kurczakiem	100g	buraczki zasmażane/ sałatka z pomidorów sałaty, ogórków.	buraczki zasmażane/ sałatka z pomidorów sałaty, ogórków.	buraczki zasmażane/ sałatka z pomidorów sałaty, ogórków.	buraczki zasmażane/ sałatka z pomidorów sałaty, ogórków.	150g		
	herbata owocowa	200ml	kompot /woda z cytryną				250ml.		
	<b>alergeny 1,3,7,9,</b>		<b>1,3,7,9,</b>					<b>1,3,7,</b>	
<b>ŚRODA</b> 06.06.2018	kawa inka na mleku	200ml.	zupa krupnik	zupa krupnik	zupa krupnik	zupa krupnik	250g	jabłko w cieście kruchym	100g
	pieczywo mieszane	20g	spaghetti bolognese	spaghetti bolognese	spaghetti bolognese	gulasz z cukini i papryki	90g+60g sos		
	masło	5g	makaron	makaron	makaron	makaron	150g	herbata z miodem	200ml.
	sałata	3g	ogórek małosolny/ marchew talarki	ogórek małosolny/ marchew talarki bez masła	ogórek małosolny/ marchew talarki	ogórek małosolny/ marchew talarki	100g		
	szynka wieprzowa ( 75% mięsa)	30g							
	z warzywami	100g	Kompot/woda z miętą i cytryną				250ml.		
	<b>alergeny 1,3,7,</b>		<b>1,3,7,9,</b>					<b>1,3,7,</b>	
	musli na mleku	220g	zupa z ciecierzycą	zupa z ciecierzycą	zupa z ciecierzycą	zupa z ciecierzycą	250g	truskawki z	
	pieczywo mieszane	30g	kurczak pieczony udko z rozmarynem	kurczak pieczony udko z rozmarynem	kurczak pieczony udko z rozmarynem	pieczarki faszerowane kaszą i warzywami	120g	posypka bezową	100g

<b>CZWARTEK</b> 07.06.2018	masło	5g	ryż	ryż	ryż		150g	herbata miętowa	200ml.
	sałata	3g	surówka z ogórka kiszzonego	surówka z ogórka kiszzonego	surówka z ogórka kiszzonego		150g		
	pasta z sera białego z warzywami	50g	Kompot/woda miodowo - cytrynowa				250ml		
	herbata	200ml.							
	alergeny 1,3,7,		1,3,7,9,					1,3,7,	
<b>PIĄTEK</b> 08.06.2018	płatki owsiane na mleku	220g	żurek z kiełbaską	żurek z kiełbaską bez zabielenia	żurek z kiełbaską chrzanowy	żurek z jajkiem	250g	bruschetta	100g
	pieczywo mieszane	30g							
	masło	5g	ryba w cieście/kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym	ryba w cieście	ryba w cieście	kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym	90g/120g	sok marchewkowo owocowy	150ml.
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem pomidor	30g 20g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki		150g		
	alergeny 1,3,7,		surówka colesław/ bukiet warzyw	surówka colesław/ bukiet warzyw	surówka colesław/ bukiet warzyw		150g		
		Kompot/woda z cytryną				250ml.	1,3,7,		
			1,3,7,9,4,						

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**



ISOQAR  
REGISTERED  
Numer Certyfikatu 10135

10 lat doświadczenia w cateringu



Gastro Team- Zdrowe żywienia

email: wiola@gastroteam.pl

### Menu dla Szkoły Podstawowej nr 343

data	śniadanie		obiad		wegetariański	duży	podwieczorek		
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 11.06.2018	planki ryżowe na mleku	220g	zupa ogórkowa z koperkiem	zupa ogórkowa z koperkiem bez zabielenia	zupa ogórkowa z koperkiem	zupa ogórkowa z koperkiem	250g	pieczywo pełnoziarniste	100g 200ml.
	pieczywo mieszane masło sałata szynka wiejska herbata z sokiem ogórek	30g 5g 3g 20g 200ml 30g	pierogi z mięsem i polewa jogurtowa surówka z marchewki i ananasek/ sałatka owocowa kompot /woda z cytryną	pierogi z mięsem surówka z marchewki i ananasek/ sałatka owocowa	pierogi z serem bezglutenowe i polewa jogurtowa surówka z marchewki i ananasek/ sałatka owocowa	pierogi z serem 100g 150g 250ml	280g 100g 150g 250ml	kiełbaski na ciepło sałatka z pomidorów herbata miętowa	
	alergeny 1,7,		1,3,7,9,					1,3,7,	
<b>WTOREK</b> 12.06.2018	zacierki na mleku	200ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki	zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki bez śmietany	zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki	zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki	250g	frittata z warzywami i szynką	100g 200ml.
	pieczywo mieszane masło jajko ze szczypiorkiem papryka	30g 5g 30g 20g	schab pieczony ze świeżym oregano kasza jęczmienna mizeria z jogurtem i koperkiem/ kapusta czerwona na ciepło Kompot/woda z cytryną i miętą	schab pieczony ze świeżym oregano kasza jęczmienna ogórki zielone z koperkiem/ kapusta czerwona na ciepło	schab pieczony ze świeżym oregano kasza gryczana mizeria z jogurtem i koperkiem/ kapusta czerwona na ciepło	kotlet z ciecierzycy 90g 150g 150g 250ml	250g 90g 150g 250ml	herbata z malinami	
	alergeny 1,3,7,		1,3,7,9,					1,3,7,	
<b>ŚRODA</b> 13.06.2018	kawa na mleku	200ml	zupa minestrone	zupa minestrone	zupa minestrone	zupa minestrone	250g	babeczki kruche z serem	1szt 200ml.
	pieczywo mieszane szynka wieprzowa pomidor	30g 30g 20g	makaron pene z kurczakiem fasolka szparagowa z masłem i bułką / surówka z kapusty białej słodko kwaśna Kompot/woda z cytryną i miętą	makaron pene z kurczakiem fasolka szparagowa / surówka z kapusty białej słodko kwaśna	makaron pene z kurczakiem fasolka szparagowa z masłem i bułką / surówka z kapusty białej słodko kwaśna	makaron pene z sosem pomidorowym 150g 250ml	180g+200g 150g 250ml	koktajl owocowy	
	alergeny 1,7,		1,3,7,9,					1,3,7,	
<b>CZWARTEK</b> 14.06.2018	planki kukurydziane na mleku	220g	zupa koperkowa	zupa koperkowa bez zabielenia	zupa koperkowa	zupa koperkowa	250g	ciastka kruche	30g 100g
	pieczywo mieszane sałata ser żółty papryka	30g 3g 20g 30g	klopsiki z sosem ryż marchew z groszkiem / sałata z sosem winegret kompot/ lemoniada	klopsiki z sosem ryż marchew z groszkiem / sałata z sosem winegret	klopsiki z sosem ryż marchew z groszkiem / sałata z sosem winegret	gołąbki wegetariańskie 120g 150g 150g 250ml	250g 120g 150g 150g 250ml	deser jogurtowy z owocami posypane płatkami migdałowymi	
	alergeny 1,3,7,		1,3,7,9,					1,3,7,	
	planki pszenne na mleku	220g	tomidorowa z makaronem	tomidorowa z makaronem bez zabielenia	tomidorowa z makaronem bezglutenowy	tomidorowa z makaronem	250g	makaron z truskawkami	100g
	pieczywo mieszane sałata	30g 3g	kotlet rybny/kopytka z sosem ziemniaki	kotlet rybny ziemniaki	kotlet rybny z bułką bezglutenową ziemniaki	kopytka z sosem 120g/225g 90+60 150g	250g 120g/225g 90+60 150g	świeżymi i bitą śmietaną	

PIĄTEK 15.06.2018	serek wiejski z warzywami	30g	surówka z kiszonej kapusty/ bukiet warzyw	surówka z kiszonej kapusty/ bukiet warzyw bez masła	surówka z kiszonej kapusty/ bukiet warzyw	150g		
	herbata owocowa	200ml	kompot/ woda z pomarańczą			250ml	herbata z cytryną	200ml.
			1,3,7,9,4,				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



ISOQAR  
REGISTERED  
Numer Certyfikatu 10135

15 lat doświadczenia w cateringu



Gastro Team- Zdrowe  
email:  
wiola@gastroteam.p

## Menu dla Szkoły Podstawowej nr 343

data	śniadanie		obiad		wegetariańskie	duży	podwieczorek		
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 18.06.2018	kakao na mleku	200ml	kapuśniak ze słodkiej kapusty	kapuśniak ze słodkiej kapusty	kapuśniak ze słodkiej kapusty	kapuśniak ze słodkiej kapusty	250g	mini pizza z szynką	100g
	pieczywo	30g	naleśniki z serem	naleśniki z serem	naleśniki z serem	naleśniki z serem	375g	herbata z sokiem	200ml.
	masło	5g	marchew z owocami/ sałatka owocowa	marchew z owocami	marchew z owocami	marchew z owocami/ sałatka owocowa	100g		
	sałata	3g	Kompot/woda z cytryną				100g		
	indyk pieczony	20g					250ml		
	ogórek	20g							
	<b>alergeny 1,3,7,</b>		<b>1,3,7,9,</b>					<b>1,3,7,</b>	
<b>WTOREK</b> 19.06.2018	płatki jęczmienne na mleku	220g	zupa pieczarkowa	zupa pieczarkowa bez śmietany	zupa pieczarkowa	zupa pieczarkowa	250g	muffinki z owocami	100g
	pomidor	20g	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy	gulasz z grillowanych warzyw	90g + 60g sos	herbata z miodem	200ml.
	pieczywo mieszane	30g	kasza mieszana	kasza mieszana	kasza gryczana		150g		
	masło	5g	fasolka szparagowa/ ogórek zielony	fasolka szparagowa bez masła/ ogórek zielony	fasolka szparagowa/ ogórek zielony		150g		
	sałata / szynka drobiowa	30g	Kompot/woda z miętą i cytryną				250ml.		
	sałatka z pomidorów i jajka	80g							
	herbata	200ml							
	<b>alergeny 1,3,7,</b>		<b>1,3,7,9,</b>					<b>1,3,7,</b>	
<b>ŚRODA</b> 20.06.2018	kawa inka na mleku	200ml	barszcz czerwony zabieleny	barszcz czerwony bez	barszcz czerwony zabieleny	barszcz czerwony	250g	kasza manna na mleku z owocami	100g
	pieczywo mieszane	30g	kotlet pożarski	kotlet pożarski	kotlet pożarski	cukinia w cieście	150g	ciasto drożdżowe	50g
	masło/ sałata	8g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	z sosem czosnkowym	150g		
	polędwica sopocka	20g	surówka z kapusty białej z ziołami/ brokuły	surówka z kapusty białej z ziołami/ brokuły bez masła	surówka z kapusty białej z ziołami/ brokuły		150g		
	pomidor	20g	Kompot/woda z cytryną				250ml		
	<b>alergeny 1,7,</b>		<b>1,3,7,9,</b>					<b>1,3,7,</b>	
<b>CZWARTEK</b> 21.06.2018	makaron gwiazdki na mleku	220g	zupa z zielonym groszkiem	zupa z zielonym groszkiem bez śmietany	zupa z zielonym groszkiem	zupa z zielonym groszkiem	250g	truskawkowe drożdżówki	100g
	pieczywo mieszane	30g	filet z kurczaka panierowany	filet z kurczaka panierowany	filet z kurczaka panierowany	kalafior panierowany	90g	sok marchewkowy	200ml.
	sałata	3g	ryż	ryż	ryż		150g		
	sałatka z tuńczyka i ryżu		surówka colesław/ mini marchewka	surówka colesław/ mini marchewka bez masła	surówka colesław/ mini marchewka		150g		
	z dodatkiem warzyw	100g	kompot/ woda z pomarańczą				250ml		
	<b>alergeny 1,7,4</b>		<b>1,3,7,9,</b>					<b>1,3,7,</b>	
	kasza manna na mleku z owocami	220g	zupa wiejska	zupa wiejska	zupa wiejska	zupa wiejska	250g	kiełbaski na ciepło	80g
	pieczywo mieszane	30g	makaron z	makaron z	makaron bezglutenowy z	makaron z	250g		

<b>PIĄTEK</b> <b>22.06.2018</b>	masło	5g	sosem carbonara	dynią i czosnkiem	sosem carbonara	dynią i czosnkiem		pieczywo mieszane z masłem	40g
	sałata	3g	fasolka szparagowa /mix sałata z sosem winegret	fasolka szparagowa /mix sałata z sosem winegret	fasolka szparagowa /mix sałata z sosem winegret	fasolka szparagowa /mix sałata z sosem winegret	150g	herbata miętowa z cytryna	200ml.
	ser żółty/ dżem	30g	kompot/ woda z miętą i miodem				250ml.		
	papryka	20g							
	alergeny 1,3,7,		1,3,7,9,					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