

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 342

data	śniadanie		obiad	duży	mały	podwieczerek	
ŚRODA 02.01.2019	kakao naturalne na mleku	200ml	delikatna zupa fasolowa z wkladką mięsną	350g	350g	hot dog z	
	pieczywo mieszane	30g				pieczywa pełnoziarnistego z parówką (mięso minimum 75%) i warzywami	100g
	masło	5g				herbata owocowa	250ml.
	Salata	3g					
	sałatka jajeczna z groszkiem zielonym i jogurtem	80g	kompot/ herbata z goździkami	250 ml.	250ml.		
CZWARTEK 03.01.2019	płatki orkiszowe	220g	barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	350g	350g	placki brzoskwińowe z mąki kukurydzianej	100g
	pomidor	20g	potrawka z kurczaka	90g+60g sos	70g+30g		
	pieczywo mieszane	30g	ryż	150g	100g	herbata z miodem	200ml.
	masło	5g	surówka z białej kapusty z chrzanem / marchew mini	150g	100g		
	rukola	3g					
	schab pieczony własnej produkcji	20g					
	herbata	200ml	Kompot-woda z cytryną	250ml.	250ml.		
PIĄTEK 04.01.2019	kasza jaglana na mleku	200ml	zupa krem marchewkowo-porowa z kolorowym makaronem	350g	350g	sałatka owocowa	80g
	pieczywo mieszane	30g	filet rybny / kotlet warzywny	90g+60g sos	70g	ciastka owsiane	30g
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g	jogurt owocowy	150ml.
	sałata	3g	surówka z kiszzonej kapusty / kalafior	150g	100g		
	pasta z sera białego	50g	Kompot/woda z miętą i cytryną	250ml	250ml		
	rzodkiewka	20g					
PONIEDZIAŁEK 07.01.2019	płatki ryżowe na mleku	200ml	kapuśniak z kapusty kiszzonej i wiejską kiebasą z 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	herbata miętowa	200ml.
	polędwica drobiowa (75% mięsa) rzodkiewka	50g	Kompot/woda miodowo - cytrynowa	250ml.	250ml.		
WTOREK 08.01.2019	płatki kukurydziane na mleku	220g	rosółek z kury zagrodowej z makaronem	350g	350g	owocowa sałatka z kaszą bulgur	100g
	pieczywo mieszane	30g	kotlet schabowy tradycyjny	90g	70g	budyń z polewa malinową	150ml.
	masło, sałata	8g	ziemniaki	150g	100g		
	pasta z makreli	50g	buraczki zasmażane na maśle klarowanym / surówka z kapusty białej	150g	100g		
	z jajkiem i warzywami		Kompot-herbata owocowa	250ml.	250ml.		
	herbata owocowa	200ml					
ŚRODA 09.01.2019	kawa inka na mleku	200ml.	barszcz ukraiński	350g	350g	jabłko w cieście kruchym	100g
	pieczywo mieszane	20g	pulpety z mięsa drobiowo-wieprzowego z dodatkiem śliwki suszonej	120g	100g	herbata z miodem	200ml.
	masło	5g	kasza jęczmienna z dodatkiem soczewicy i koperku	150g	100g		
	sałata	3g	surówka z kapusty czerwonej/ kalafior	150g	100g		
	zawijana szynka wieprzowa z warzywami	30g 100g	kompot -woda z cytryną	250ml.	250ml.		

CZWARTEK 10.01.2019	musli na mleku	220g	zupa brokułowa	350g	350g	gofry z owocami i jogurtem	1szt
	pieczywo mieszane	30g	udko trybowane	90g	70g		
	masło	5g	ryż	150g	100g		
	sałata	3g	surówka z selera i marchwi/ fasolka szparagowa	150g	100g	herbata miętowa	200ml.
	pasta z sera białego z warzywami	50g	Kompot-herbata z goździkami i pomarańczą	250ml	250ml		
	herbata	200ml.					
PIĄTEK 11.01.2019	płatki owsiane na mleku	220g	pomidorowa z ryżem	350g	350g	bruschetta	100g
	pieczywo mieszane	30g	burgery rybne/ kotlet ziemniaczany z sosem	90g	70g		
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g	sok marchewkowo owocowy	150ml.
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	30g	surówka coleslaw/ bukiet warzyw	100g	75g		
	tomat	20g	Kompot/woda z cytryną	250ml.	250ml.		
PONIEDZIAŁEK 14.01.2019	płatki ryżowe na mleku	220g	zupa z kurczakiem marchewką i groszkiem	350g	350g	pieczywo pełnoziarniste	
	pieczywo mieszane	30g	makaron z polewą owocową	200g	150g	kiełbaski na ciepło	100g
	masło	5g	z waniliowym twarożkiem	150g	100g	sałatka z pomidorów	
	sałata	3g	owoc	1szt	1szt	herbata miętowa	200ml.
	szynka wiejska	20g	kompot /woda z cytryna	250ml	250ml		
	herbata z sokiem	200ml					
	ogórek						
WTOREK 15.01.2019	zacierki na mleku	200ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki	350g	350g	placki z jabłkiem i cynamonem	100g
	pieczywo mieszane	30g	klopsiki z sosem	120g	100g	herbata z malinami	200ml.
	masło	5g	kasza jęczmienna	150g	100g		
		jajko ze szczypiorkiem	30g	surówka z czerwonej kapusty/bukiet warzyw	150g	100g	
	papryka	20g	Kompot-woda z cytryną i miętą	250ml	250ml		
ŚRODA 16.01.2019	kawa na mleku	200ml	zupa pieczarkowa z makaronem i natką pietruszki	350g	350g	babeczki kruche z serem	1szt
	pieczywo mieszane	30g	szynka pieczona	90g	70g		
	masło	5g	ziemniaki puree	150g	100g	jogurt brzoskwinowy do picia	200ml.
	sałata	3g	fasolka szparagowa z masłem i bułką /surówka z kapusty białej słodko kwaśna	150g	100g		
	szynka drobiowa	30g	Kompot-woda z cytryną i miętą	250ml	250ml		
	tomat	20g					
CZWARTEK 17.01.2019	pszenica prażona w miodzie na mleku	220g	zupa jarzynowa	350g	350g	talarki ryżowe	30g
	pieczywo mieszane	30g	kurczak w płatkach ryż	90g	70g	pudding czekoladowy z malinami	100g
	masło	5g	buraczki surówka/ brokuł	150g	100g	herbata z sokiem z czarnej porzeczki	200ml.
	sałata	3g					
	sałatka jarzynowa szynka wieprzowa	80g	Kompot/ woda z pomarańczami	250ml	250ml		
	ogórek	20g					
	herbata owocowa	200ml					
PIĄTEK 18.01.2019	kakao naturalne na mleku	200ml	zupa pomidorowa z makaronem	350g	350g	chałka z dżemem	100g
	pieczywo	30g	filet rybny panierowany (dorsz)/ placki ziemniaczane z sosem	90g	70g	herbata z miodem	200ml.
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g		
	sałata	3g	surówka z kiszzonej kapusty/ kalafior	150g	100g		
	ser żółty/ pasta z sera białego ze szpinakiem	20g	Kompot/ herbata z malinami	250ml	250ml		
	papryka	20g					
PONIEDZIAŁEK 21.01.2019	kakao na mleku	200ml	żurek z kiełbasą	350g	350g	kiełbaski zapiekane z serem	100g
	pieczywo	30g	pierogi ruskie	300g	195g	pieczywo mieszane	
	masło	5g	surówka z kapusty czerwonej i natką	150g	100g	herbata z sokiem	200ml.
	sałata	3g	herbata z goździkami i pomarańczą/ kompot	250ml	250ml		
	indyk pieczony	20g					
	ogórek	20g					

WTOREK 22.01.2019	płatki jęczmienne na mleku	220g	krupnik z kaszą jaglaną i koperkiem	350g	350g	budyń	100g
	pomidor pieczywo mieszane masło sałata sałatka z kurczaka herbata	20g 30g 5g 3g 80g 200ml	placki ziemniaczane z gulaszem węgierskim surówka z kapusty białej z ziołami/ mini marchewka Kuchnia Węgierska Kompot-woda z cytryna	225g 90g+60g sos 150g 250ml.	150g 70g+30g 100g 250ml.	ciastka zbożowe herbata z miodem	30g 200ml.
ŚRODA 23.01.2019	kawa inka na mleku	200ml	zupa szpinakowa z makaronem	350g	350g	biskopt z otrębami z owocami suszonymi	100g
	pieczywo mieszane masło/ sałata polędwica sopocka pomidor	30g 8g 20g 20g	sznycel z indyka w panierce curry ryż kalafior z brokułem/ surówka z buraczków kompot-woda z cytryną i miętą	90g 150g 150g 250ml	70g 100g 100g 250ml		
CZWARTEK 24.01.2019	makaron gwiazdki na mleku	220g	zupa selerowa	350g	350g	tortilla z kurczakiem i warzywami	100g
	pieczywo mieszane sałata sałatka z tuńczyka i ryżu z dodatkiem warzyw	30g 3g 100g	bitka wieprzowa kasza gryczana surówka z ogórka kiszzonego/marchew talarki kompot/ woda z pomarańczą	90g 150g 150g 250ml	70g 100g 100g 250ml		
PIĄTEK 25.01.2019	kasza manna na mleku z jagodami	220g	zupa pomidorowa z lanym ciastem i świeżą bazylią	350g	350g	naleśniki orkiszowe z owocami	100g
	omlet z warzywami	100g	kotlecik rybny/ makaron carbonara ziemniaki surówka z białek kapusty / fasolka szparagowa kompot/ woda z miętą i modek	120g 150g 150g 250ml.	100g 100g 100g 250ml.	sok marchewkowy 200ml.	

Jadłospis przygotowała Wioletta Zimochocka i zatwierdziła Komisja Żywnościowa działająca przy Szkole Podstawowej nr 342 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