



19 lat doświadczenia w cateringu



Gastro Team- Zdrowe żywienie twoich dzieci

email: wiola@gastroteam.pl

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 342

data	śniadanie		obiad	bezmleczna	bezglutenowa	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 01.04.2019	pszenica preparowana z miodem na mleku	220g	barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	barszcz czerwony bez zabielenia z jajkiem	barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	350g	350g	zdrowe hot dogi	100g
	pieczywo mieszane	30g	pierogi z serem wiejskim	pierogi z mięsem	pierogi bezglutenowe z serem wiejskim	375g	250g	(bułka ziarnista	
	masło, sałata	8g	z polewą jogurtową i rodzynkami		z polewą jogurtową i rodzynkami	100g	75	parówka (70% mięsa	
	szynka drobiowa (70% mięsa)	20g	surówka z marchewki i jabłka	surówka z marchewki i jabłka	surówka z marchewki i jabłka	150g	100g	sałatka warzywna	
	pomidor	20g	kompot/ woda owocowa			250ml.	250ml.	herbata miętowa	200ml.
	herbata owocowa	200ml							
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,					13,6,7	
WTOREK 02.04.2019	kakao naturalne na mleku	200ml	żurek z kiełbasą	żurek z kiełbasą bez śmietany	żurek z kiełbasą	350g	350g	brzoskwinie zapiekane z kruszonką	100g
	pieczywo mieszane	30g	kotlet schabowy tradycyjny	kotlet schabowy tradycyjny	kotlet schabowy tradycyjny w panierce bezglutenowej	90g	70g		
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g	herbata	200ml
	sałata	3g	kapusta zasmażana / surówka z selera	kapusta na ciepło / surówka z selera	kapusta zasmażana / surówka z selera	150g	100g		
	schab pieczony własnej produkcji	30g	kompot/ herbata			250ml.	250ml.		
	rzodkiewka	20g							
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,					13,6,7	
ŚRODA 03.04.2019	kawa inka na mleku	200ml.	krem brokułowy	krem brokułowy bez śmietany	krem brokułowy	350g	350g	ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	
	pieczywo mieszane	20g	spaghetti z sosem	spaghetti z sosem	spaghetti bezglutenowe z sosem				
	masło	5g	boloneze	boloneze	boloneze	250g	200g	herbata z miodem	150g
	sałata	3g	ogórek kiszony / sałata ze śmietaną	ogórek kiszony / sałata z sosem winegret	ogórek kiszony / sałata ze śmietaną	150g	100g		30g
	jajko ze szczypiorkiem i jogurtem	50g	kompot / woda z mięsta			250ml.	250ml.		
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,					13,6,7	
CZWARTEK 04.04.2019	płatki kukurydziane na mleku	220g	zupa pieczarkowa z makaronem	zupa pieczarkowa z makaronem bez zabielenia	zupa pieczarkowa z makaronem bezglutenowy	350g	350g	ciasto marchewkowe	100g
	naleśniki z dżemem	100g	indyk duszony z warzywami	indyk duszony z warzywami	indyk duszony z warzywami	90g	70g	kisiel z owocami	200ml.
	herbata	200ml	kasza peczak	kasza peczak	ryż	150g	100g		
			surówka z białej kapusty / bukiet warzyw	surówka z białej kapusty / bukiet warzyw	surówka z białej kapusty / bukiet warzyw	150g	100g		
			kompot/ woda pomarańczowa			250ml	250ml		
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,					13,6,7	

PIĄTEK 05.04.2019	zacierki na mleku	220g	pomidorowa z ryżem	pomidorowa z ryżem bez śmietany	pomidorowa z ryżem	350g	350g	polenta z bakaliami	150g 200ml.
	pieczywo mieszane	30g	filet rybny panierowany (dorsz) / burgery warzywne	filet rybny panierowany (dorsz)	filet rybny panierowany (dorsz)	90g	70g	(kasza kukurydziana owoce)	
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g	herbata	
	ser biały/ miód	30g	surówka z kapusty kiszzonej / fasolka szparagowa	surówka z kapusty kiszzonej / fasolka szparagowa	surówka z kapusty kiszzonej / fasolka szparagowa	150g	100g		
	herbata	200ml	kompot/ herbata miętowa			250ml	250ml	13,6,7	
PONIEDZIAŁEK	płatki ryżowe na mleku	220g	ogórkowa	ogórkowa bez zabielenia	ogórkowa	350g	350g	zdrowa kanapka z	100g
	pieczywo mieszane	30g	kluski leniwe	kopytka z sosem	kluski leniwe bezglutenowe	375g	250g	kurczakiem i warzywami	
	masło	5g	z masełkiem		z masełkiem			herbata miętowa	
	sałata	3g							
	połędwica drobiowa (70% mięsa)	20g	surówka z kapusty pekińskiej z ananasem i brzoskwinia	surówka z kapusty pekińskiej z ananasem i brzoskwinia	surówka z kapusty pekińskiej z ananasem i brzoskwinia	150g	100g		
herbata z sokiem	200ml	kompot / woda z miętą i cytryna			250ml	250ml			
WTOREK 09.04.2019	musli na mleku	200ml	barszcz ukraiński	barszcz ukraiński bez śmietany	barszcz ukraiński	350g	350g	tarta z owocami	100g 200ml.
	pieczywo mieszane	30g	rolada drobiowa	rolada drobiowa	rolada drobiowa	90g	70g	herbata	
	masło	5g	ryż	ryż	ryż	150g	100g		
	sałatka jarzynowa/ wędlina (70% mięsa)	100g	surówka z białej rzodkiewki z marchewką i jabłkiem / kalafior	surówka z białej rzodkiewki z marchewką i jabłkiem / kalafior	surówka z białej rzodkiewki z marchewką i jabłkiem / kalafior	150g	100g		
	kompot/ herbata owocowa					250ml	250ml	13,6,7	
ŚRODA 10.04.2019	kawa na mleku	200ml	rosół z kury zagrodowej	rosół z kury zagrodowej	rosół z kury zagrodowej	350g	350g	rolada drożdżowa z szynką i warzywami	100g 200ml.
	pieczywo mieszane	30g	schab karkowy pieczony	schab karkowy pieczony	schab karkowy pieczony	120g	100g	herbata miętowa	
	masło	5g	kasza gryczana	kasza gryczana	kasza gryczana	150g	100g		
	sałata	3g	czerwona kapusta	czerwona kapusta	czerwona kapusta	150g	100g		
	pasztet własnej produkcji	20g	mini marchew	mini marchew	mini marchew				
kompot/ woda z owocami	20g				250ml	250ml	13,6,7		

CZWARTEK 11.04.2019	płatki jęczmienne na mleku	220g	krupnik tradycyjny	krupnik tradycyjny	krupnik z kaszą jaglaną	350g	350g	ryż zapiekany z jabłkiem i polewą jogurtową herbata miętowa	100g 200ml.
	pieczywo mieszane	30g	makaron pene z	makaron pene z	makaron pene bezglutenowy z	180g	130g		
	masło	5g	kurczakiem i pieczarkami w sosie śmietanowym posypany natką	kurczakiem i pieczarkami	kurczakiem i pieczarkami w sosie śmietanowym posypany natką	200g	160g		
	sałata	3g	sałatka z sałaty i pomidorów/buraczki na ciepło	sałatka z sałaty i pomidorów/buraczki na ciepło	sałatka z sałaty i pomidorów/buraczki na ciepło	150g	100g		
	serek twarogowy z rzodkiewką	60g	kompot/ herbata mietowa			250ml	250ml		
ogórek	20g								
herbata owocowa	200ml								
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,					13,6,7	
PIĄTEK 12.04.2019	kakao naturalne na mleku	200ml	zupa ryżanka	zupa ryżanka bez śmietany	zupa ryżanka ryba smażona (mintaj) panierowany bułką bezglutenową z sosem greckim	350g	350g	bruschetta herbata z miodem	2szt 200ml.
	pieczywo	30g	ryba smażona (mintaj) z sosem greckim / kotlet jajeczny	ryba smażona (mintaj) z sosem greckim	panierowany bułką bezglutenową z sosem greckim	90g+ 60g sos	70g+ 30g sos		
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g		
	sałata	3g	surówka colesław z jogurtem/ brokuły	surówka z kapusty białej/ brokuły	surówka colesław z jogurtem/ brokuły	150g	100g		
	ser żółty/ dżem niskosłodzony	20g	kompot / woda z pomarańczą			250ml	250ml		
	papryka	20g							
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,4					13,6,7	
PONIEDZIAŁEK 15.04.2019	kakao na mleku	200ml	barszcz biały z jajkiem	barszcz czysty chrzanowy	barszcz czysty chrzanowy	350g	350g	strucla jabłkowo marchewkowa herbata z sokiem	100g 200ml.
	pieczywo	30g							
	masło	5g							
	sałata	3g							
	wędlina wieprzowa	20g							
ogórek	20g								
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,					13,6,7	
			Egzaminy 8 klas						
WTOREK 16.04.2019	kasza jaglana na mleku	220g	zupa z ciecierzycą	zupa z ciecierzycą	zupa z ciecierzycą	350g	350g	tosty z szynką i serem herbata owocowa pomidor	100g 200ml. 20g
	pomidor	20g							
	omlet z warzywami i wędliną	100g							
	herbata	200ml							
		alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,					
			Egzaminy 8 klas						

ŚRODA 17.04.2019	kawa inka na mleku	200ml	zupa paprykowa z makaronem	zupa paprykowa z makaronem	zupa paprykowa z makaronem bezglutenowym	350g	350g	przekładany deser jogurtowo owocowy z płatkami ciasto biszkoptowe własnej produkcji	100g 30g	
	Śniadanie Wielkanocne		1,3,6,7,9,							13,6,7
	Szwedzki stół alergeny 1,3,6,7,11,		Egzaminy 8 klas							
CZWARTEK 18.04.2019	płatki kukurydziane na mleku	220g	zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z mięsem	zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z mięsem	zupa jarzynowa z zielonym groszkiem z mięsem	350g	350g	ananas w cieście	100g	
	kielbasa szynkowa (70% mięsa)	30g						budyń do picia	150g	
	sałata masło papryka alergeny 1,3,6,7,11,	3g 5g 20g	Dyżur opiekuńczy 1,3,6,7,9,						13,6,7	
PIĄTEK 19.04.2019	ryż na mleku	220g	zupa kalafiorowa			350g	350g	ciasto czekoladowe z owocami herbata	100g 150g	
	pieczywo mieszane	30g	Dyżur opiekuńczy							
	masło sałata serek wiejski na słodko z brzoskwiniami herbata owocowa alergeny 1,3,6,7,11,	5g 3g 60g 200ml	1,3,6,7,9,							
WTOREK 23.04.2019	herbata miętowa	200ml	zupa ogórkowa z mięsem	zupa ogórkowa z mięsem bez śmietany	zupa ogórkowa z mięsem	350g	350g	kielbaski na ciepło pieczywo mieszane sałatka z pomidorów	100g 30g 30g	
	pieczywo masło sałata	30g 5g 5g	Dyżur opiekuńczy							
	szynka wieprzowa (70% mięsa) papryka alergeny 1,3,6,7,11,	20g 20g	1,3,6,7,9,							13,6,7
ŚRODA 24.04.2019	zupa mleczna	220g	zupa z fasolka szparagową	zupa z fasolka szparagową	zupa z fasolka szparagową	350g	350g	zapiekany ryż z jabłkiem i brzoskwinią	100g	
	sałatka z kurczakiem i ryżem i warzywami	100g	kotlet pożarski ziemniaki	kotlet pożarski ziemniaki	kotlet pożarski ziemniaki	120g 150g	100g 100g	herbata owocowa	200ml.	
	pieczywo mieszane	30g	surówka z rzepy z z marchewka i jabłkiem/ buraczki grubo szatkowane na ciepło	surówka z rzepy z z marchewka i jabłkiem/ buraczki grubo szatkowane na ciepło	surówka z rzepy z z marchewka i jabłkiem/ buraczki grubo szatkowane na ciepło	150g	100g			
	masło alergeny 1,3,6,7,11,	5g	kompot 1,3,6,7,9,			250ml.	250ml.	13,6,7		

CZWARTEK 25.04.2019	kawa zbożowa na mleku	200ml	zupa kalafiorowa	zupa kalafiorowa	zupa kalafiorowa	350g	350g	tarta budyniowo- owocowa herbata owocowa	100g 200ml.
	pieczywo mieszane	30g	potrawka z kurczaka zagrodowego	potrawka z kurczaka zagrodowego	potrawka z kurczaka zagrodowego	90g+60g	70g+30g		
	masło	5g	ryż	ryż	ryż	150g	100g		
	pasta z sera białego ze szczypiorkiem	30g	marchew mini z masłem i bazylią / surówka z kapusty pekińskiej	marchew mini z masłem i bazylią / surówka z kapusty pekińskiej	marchew mini z masłem i bazylią / surówka z kapusty pekińskiej	150g	100g		
		50g	kompot	kompot	kompot	250ml	250ml		
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,					13,6,7	
PIĄTEK 26.04.2019	zupa mleczna	220g	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem	350g	350g	kisiel	100g
	pieczywo mieszane	30g	filet rybny w cieście / kotlet warzywny z sosem ziemniaki	filet rybny w cieście ziemniaki	filet rybny w cieście ziemniaki	90g	70g	chałka z masłem	50g
	masło	5g	surówka z kiszanej kapusty/ fasolka szparagowa	surówka z kiszanej kapusty/ fasolka szparagowa	surówka z kiszanej kapusty/ fasolka szparagowa	150g	100g	herbata miętowa	
	pasta jajeczna	30g	kompot/ woda z owocami	kompot/ woda z owocami	kompot/ woda z owocami	150g	100g		
	papryka	20g				250ml.	250ml.		
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,4					13,6,7	
PONIEDZIAŁEK 29.04.2019	kakao naturalne na mleku	200ml	kapuśniak z dodatkiem pomidorów i mięsa	kapuśniak z dodatkiem pomidorów i mięsa	kapuśniak z dodatkiem pomidorów i mięsa	350g	350g	sandwich	100g
	pieczywo mieszane	30g						z pieczywa pełnoziarnistego z indykiem i warzywami grillowana	
	masło	5g	Dyżur opiekuńczy					herbata miętowa	200ml.
	sałata	3g							
	szynka wieprzowa (70% mięsa) rzodkiewka	50g							
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,					13,6,7	
WTOREK 30.04.2019	płatki jęczmienne na mleku	220g	rosół z makaronem	rosół z makaronem	rosół z makaronem bezglutenowym	350g	350g	budyń z musem malinowym	100g
	pieczywo mieszane	30g						ciasteczka owsiane	30g
	masło, sałata	8g	Dyżur opiekuńczy					herbata	200ml
	jajko z sosem jogurtowym posypane szczypiorkiem , pomidor	50g							
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,					13,6,7	

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.