



Menu dla Szkoły 342

data	śniadanie		obiad	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 08.09.2014r.	zupa mleczna	220g	zupa szczawiowa z jajkiem	350g	350g	tosty z szynką	2szt
	pieczywo	30g	pierogi z serem i polewą owocową	280g	180g	herbata z cytryną	200ml.
	masło	5g	sałatka owocowa	100g	75g		
	sałata	3g	kompot	150g	100g		
	wędlina wieprzowa	20g		250ml	250ml		
	herbata z cytryną	200ml					
	papryka	20g					
WTOREK 09.09.2014r.	Zupa mleczna	220g	barszcz czerwony	350g	350g	sałatka owocowa	150g
	pieczywo mieszane	20g	pulpety w sosie pomidorowym	120g	100g	biszkopty	50g
	masło	5g	kasza jęczmienna mieszana z soczewicą	150g	100g		
	parówki na ciepło	30g	fasolka szparagowa	150g	100g		
	ogórek	20g	kompot	250ml.	250ml.		
	herbata	200ml.					
ŚRODA 10.09.2014r.	kakao na mleku	200ml.	rosół z makaronem	350g	350g	galaretka owocowa	100g
	pieczywo	20g	kotlet schabowy	90g	70g	wafelki	30g
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g		
	jajecznicza ze szczypiorkiem	50g	buraczki zasmażane	150g	100g		
			kompot	250ml.	250ml.		
CZWARTEK 11.09.2014r.	zupa mleczna	220g	żurek z kielbasą	350g	350g	ciasto z bananami i czekoladą	50g
	pieczywo	20g	gołąbki z mięsem i sosem	150g	100g	napój owocowy	
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g		
	sałata	3g	ogórek zielony	150g	100g		
	ser biały z warzywami	20g	kompot	250ml.	250ml.		
	pomidor	20g					
	herbata miętowa	200ml.					
PIĄTEK 12.09.2014r.	kawa na mleku	200g	pomidorowa z makaronem	350g	350g	chałka z dżemem	40g
	bułeczka	20g	kotlet rybny	120g	100g	jogurt owocowy	150g
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g		
	szynka wieprzowa	30g	sałatka colesław	150g	100g		
	rzodkiewka		kompot	250ml.	250ml.		

Magnez

Potas

Żelazo

Cynk

Wapń

Fosfor



Menu dla Szkoły 342

data	śniadanie		obiad	duży	mały	podwieczorek	
WTOREK 02.09.2014	kakao	200ml.	zupa jarzynowa	350g	350g	owoce z bitą śmietaną	80g
	pieczywo mieszane	20g	spaghetti	180g	130g	herbatniki	20g
	sałata	3g	z sosem mięsny i warzywami	200g	160g	sok	200ml.
	polędwica drobiowa	20g	ogórek zielony	100g	75g		
	pomidor	20g	kompot	250ml.	250ml.		
ŚRODA 03.09.2014	Zupa mleczna	220g	zupa pomidorowa z ryżem	350g	350g	placuszki jabłkowo- kukurydziane	50g
	pieczywo	20g	kotlet drobiowy panierowany	90g	70g	napój owocowy	150ml.
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g		
	pasztet	30g	sałatka z kapusty pekińskiej	150g	100g		
	papryka	20g	kompot	250ml.	250ml.		
	herbata	200ml.					
CZWARTEK 04.09.2014r.	kawa na mleku	200ml	zupa ogórkowa	350g	350g	kielbaski na ciepło	30g
	pieczywo mieszane	30g	naleśniki z serem i polewą jogurtową	375g	250g	pieczywo	20g
	masło	5g	marchew z owocami	100g	75g	herbata z sokiem	200ml.
	sałata	20g	kompot	100g	75g		
	szynka wieprzowa	20g		250ml	250ml		
	ogórek	20g					
PIĄTEK 05.09.2014r.	zupa mleczna	220g	zupa pieczarkowa z makaronem	350g	350g	koktajl mleczno owocowy	200ml.
	pieczywo	30g	filet rybny dorsz	90g	70g	ciastka owsiane	20g
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g		
	jajko ze szczypiorkiem	30g	surówka z kapusty kiszzonej	150g	100g		
	herbata owocowa	200ml	kompot	250ml	250ml		

Magnez

Potas

Żelazo

Cynk

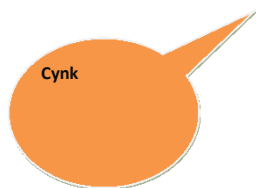
Wapń

Fosfor



Menu dla Szkoły 342

data	śniadanie		obiad	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 15.09.2014r.	Kawa na mleku pieczywo mieszane masło sałata schab pieczony pomidor	200ml. 30g 5g 5g 20g 20g	zupa kapuśniak makaron z serem polewą truskawkową owoc kompot	350g 200g 80g 150g 1szt 250ml.	350g 150g 60g 100g 1szt 250ml.	owoce ze śmietaną ciastka	100g 30g
WTOREK 16.09.2014	zupa mleczna pieczywo mieszane masło wędlina sałata ogórek herbata z cytryną	220g 20g 5g 20g 3g 20g 200ml	kalafiorowa indyk pieczony cukinią ryż marchew z groszkiem kompot	350g 90g 150g 150g 250ml	350g 70g 100g 100g 250ml	sernik na zimno na biszkopcie sok	100g 150ml.
ŚRODA 17.09.2014r.	kakao z mlekiem pieczywo mieszane masło pasta jajeczna pomidor	200ml 30g 5g 30g 20g	zupa z fasolką szparagową kotlet mielony ziemniaki mizeria kompot	350g 120g 150g 150g 250ml	350g 100g 100g 100g 250ml	mini pizza herbata z cytryną	60g 200ml.
CZWARTEK 18.09.2014	zupa mleczna pieczywo mieszane masło sałata szynka zawijana serkiem w galarecie	220g 20g 5g 3g 50g	barszcz ukraiński gulasz mięsno warzywny kopytka surówka z czerwonej kapusty kompot	350g 90g+60g sos 1500g 150g 250ml.	350g 70g+30g sos 100g 100g 250ml.	kasza manna z owocami herbata z cytryną	100g 200ml.
PIĄTEK 19.09.2014	zupa mleczna pieczywo mieszane masło sałatka z kurczaka herbata z cytryną	220g 20g 5g	zupa zacierkowa filet rybny z kołderką szpinakową ziemniaki surówka z białej rzepy i marchwi kompot	350g 90g 150g 150g 250ml.	350g 70g 100g 100g 250ml.	mus owocowy z serkiem waniliowym ciasto cytrynowe sok	100g 40g 200ml.





Menu dla Szkoły 342

data	śniadanie		obiad	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 22.09.2014r.	Kawa na mleku	200ml.	ziemniaczana wiejska szynka pieczona z warzywami	350g 90g+60g	350g 70g+30g	kielbaski na ciepło	50g
	pieczywo mieszane	20g	kasza gryczana	150g	100g	pieczywo	20g
	masło	5g	sałatka wiosenna	100g	75g	herbata miętowa	200ml.
	sałata	3g	kompot	250ml.	250ml.		
	wędlina drobiowa	20g					
	pomidor	20g					
WTOREK 23.09.2014	zupa mleczna	220g	zupa dyniowa	350g	350g	owoce w bitej śmietanie z dodatkiem	100g
	pieczywo mieszane	20g	kotlet „BIFTEKI”	120g	100g	bezy i limonki	
	masło	5g	surówka ze świeżych warzyw	150g	100g	herbatniki	200ml.
	pasztet	30g	ziemniaki, pieczone	150g	100g		
	herbata miętowa	200ml.	kompot	250ml.	250ml.		
	papryka	20g	kuchnia Grecka				
ŚRODA 24.09.2014r.	kakao	200ml.	zupa z soczewicy	350g	350g	jogurt owocowy	150g
	pieczywo mieszane	20g	połudwiczki drobiowe	90g	70g	ciastka owsiane	50g
	masło	5g	pieczone w ziołach	150g	100g	herbata z sokiem	200ml.
	wędlina	20g	ryż kolorowy	150g	100g		
	ketchup	10g	sałata z sosem winegret	150g	100g		
			kompot	250ml.	250ml.		
			kuchnia Grecka				
CZWARTEK 25.09.2014r.	zupa mleczna	220g	jarzynowa z dodatkiem świeżych pomidorów	350g	350g	sałatka owocowa	50g
	pieczywo mieszane	20g	kluski leniwe z bułeczką i maselkiem	375g	250g	herbatniki	20g
	masło	5g	marchew na słodko	150g	100g	sok	200ml.
	sałata	3g	kompot	250ml.	250ml.		
	ser żółty	20g					
	papryka						
PIĄTEK 26.09.2014r.	zupa mleczna	220g	ryżanka	350g	350g	gofry	
	pieczywo mieszane	20g	pulpety rybne z sosem koperkowym	120g	100g	z owocami	100g
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g	herbata	200ml.
	sałata	3g	surówka z marchwi i pora	150g	100g		
	połudwica	20g	kompot	250ml.	250ml.		
	ogórki	20g					

Magnez

Potas

Żelazo

Cynk

Wapń

Fosfor



Menu dla Szkoły 342

data	śniadanie		obiad	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 29.09.2014r.	zupa mleczna omlety z owocami i płatkami suszonymi	220ml. 80g	zupa z cukini schab w sosie myśliwskim ziemniaki surówka z selera kompot	350g 90g+60g sos 150g 150g 250ml.	350g 70g+30g sos 100g 100g 250ml.	koktajl owocowy bułeczki drożdżowe	150g 50g
WTOREK 30.09.2014	Kawa na mleku pieczywo mieszane masło sałatka jarzynowa szynka drobiowa	200ml. 20g 5g 50g 20g	kwaśnica po góralsku rolada drobiowa ze szpinakiem ryż sałatka warzywna kompot	350g 150g 150g 150g 250ml.	350g 100g 100g 100g 250ml.	kostka czekoladowa z musem owocowym	100g
ŚRODA							
CZWARTEK							
PIĄTEK							

