



ISOQAR
REGISTERED
Numer Certyfikatu 10135

15 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 11.02.2019	kakao naturalne	200ml	krupnik zabieleny z kaszą jęczmienną i zieloną pietruszką	krupnik zabieleny z kaszą jęczmienną i zieloną pietruszką	krupnik zabieleny z kaszą jaglaną i zieloną pietruszką	350g	350g	kanapka z wędliną i warzywami	100g
	pieczywo mieszane	30g	pierogi z mięsem surówka z czerwonej kapusty z marchewką	pierogi z mięsem surówka z czerwonej kapusty z marchewką	pierogi z mięsem surówka z czerwonej kapusty z marchewką	350g	300g		
	masło	5g				150g	100g		
	wędlina wieprzowa (70%)	20g	kompot / herbata z cytryną	kompot / herbata z cytryną	kompot / herbata z cytryną	250ml.	250ml	herbata	200ml.
WTOREK 12.02.2019	kasza jaglana na mleku	220g	zupa zimowa z soczewicą	zupa zimowa z soczewicą	zupa zimowa z soczewicą	350g	350g	placuszki twarogowe z musem jogurtowo	100g 200ml.
	pieczywo mieszane	30g	filet z kurczaka z pieczarkami	filet z kurczaka z pieczarkami	filet z kurczaka z pieczarkami	90g +60g	70g+70g	brzoskwinowym	
	masło	5g	ryż kolorowy	ryż kolorowy	ryż kolorowy	150g	100g	woda z cytryną	
	sałata	3g	bukiet warzyw (brokuły, kalafior) / sałatka z kapusty słodko - kwaśna	bukiet warzyw (brokuły, kalafior) / sałatka z kapusty słodko - kwaśna	bukiet warzyw (brokuły, kalafior) / sałatka z kapusty słodko - kwaśna	150g	100g		
	wędlina (70% mięsa)	20g	kompot / herbata z goździkami	kompot / herbata z goździkami	kompot / herbata z goździkami	250ml.	250ml		
	pomidor	20g							
	herbata	200ml							
ŚRODA 13.02.2019	płatki kukurydziane na mleku	220g	barszcz ukraiński	barszcz ukraiński bez zabielenia	barszcz ukraiński	350g	350g	krem czekoladowy z kaszy manny i płatkami migdałowymi	100g 200ml.
	bułeczka ziarnista	30g	tradycyjny kotlet mielony	tradycyjny kotlet mielony	tradycyjny kotlet mielony	120g	100g	woda z cytryną i miętą	
	twarożek z rodzynkami	30g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g		
	herbata	200ml.	surówka z kapusty pekińskiej/ marchew z groszkiem	surówka z kapusty pekińskiej/ marchew z groszkiem	surówka z kapusty pekińskiej/ marchew z groszkiem	150g	100g		
	owoc		kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	250ml	250ml		

CZWARTEK 14.02.2019	kawa na mleku	200ml.	zupa ziemniaczana wiejska	zupa ziemniaczana wiejska	zupa ziemniaczana wiejska	350g	350g	ciasto bananowe z miodem	100g
	pieczywo mieszane	30g	bitka schabowa	bitka schabowa	bitka schabowa	90g	70g		
	masło	5g	kasza gryczana niepalona	kasza gryczana niepalona	kasza gryczana niepalona	150g	100g		
	sałata	3g	kapusta czerwona zasmażana/ ogórek kiszony	kapusta czerwona zasmażana/ ogórek kiszony	kapusta czerwona zasmażana/ ogórek kiszony	150g	100g		
	pasta rybna z warzywami	30g	kompot / herbata z cytryną	kompot / herbata z cytryną	kompot / herbata z cytryną	250ml.	250ml		
	pomidor	20g							
PIĄTEK 15.02.2019	zupa mleczna	220g	Pomidorowa z ryżem	Pomidorowa z ryżem bez zabeliania	Pomidorowa z ryżem	350g	350g	naleśniki	100g 250ml.
	pieczywo mieszane	30g	filet rybny w cieście / makaron z jabłkiem zapiekany	filet rybny w cieście	filet rybny w cieście z mąki kukurydzianej	90g	70g	orkiszowe z	
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g	wiśniami	
	sałata	3g	surówka z kiszonej kapusty	surówka z kiszonej kapusty	surówka z kiszonej kapusty	150g	100g	herbata owocowa	
	ser żółty	20g	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	250ml.	250ml		
	papryka	20g							
PONIEDZIAŁEK 18.02.2019	kakao naturalne	200ml.	zupa ogórkowa	zupa ogórkowa bez zabeliania	zupa ogórkowa	350g	350g	kiełbaski na ciepło	50g
	pieczywo mieszane	30g	naleśniki z serem	naleśniki z mięsem	naleśniki bezglutenowe z serem	375g	300g	sałatka warzywna	80g
	masło	5g	polewa jogurtowa		z mąki kukurydzianej	60g	30g	pieczywo	20g
	sałata	3g	surówka z marchewki z dodatkiem jabłka	surówka z marchewki z dodatkiem jabłka	surówka z marchewki z dodatkiem jabłka	150g	100g		
	szynka wieprzowa 70% mięsa	20g	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	250ml	250ml		
WTOREK 19.02.2019	ciasto lane na mleku	220ml	zupa krem z pieczonej dyni z pełnoziarnistymi grzankami	zupa krem z pieczonej dyni z pełnoziarnistymi grzankami bez jogurtu	zupa krem z pieczonej dyni z grzankami bezglutenowymi	350g	350g	brzoskwinie zapiekane w kruchym cieście	100g
	pieczywo mieszane	30g	kotlet schabowy tradycyjny	kotlet schabowy tradycyjny	tradycyjny bułka tarta bezglutenowa	90g	70g	sok jabłkowy (100%)	200ml.
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g		
	sałata	3g	kapusta zasmażana/ surówka po żydowsku	kapusta zasmażana/ surówka po żydowsku	kapusta zasmażana/ surówka po żydowsku	150g	100g		
	pasztet pieczony własnej produkcji	30g	Kompot/herbata z goździkami	Kompot/herbata z goździkami	Kompot/herbata z goździkami	250ml	250ml		

ŚRODA 20.02.2019	herbata owocowa	200ml	zupa jarzynowa	zupa jarzynowa bez zabielenia	zupa jarzynowa	350g	350g	smothie buraczano-	
	pieczywo mieszane	30g	gulasz wołowy	gulasz wołowy	gulasz wołowy	90g+60g sos	70g+60g sos	malinowo-gruszkowe	100g
	masło	5g	kasza gryczana	kasza gryczana	kasza gryczana	150g	100g	chrupki kukurydziane	30g
	sałatka z kurczaka	80g	surówka z kapusty pekińskiej/ mini marchew	surówka z kapusty pekińskiej/ mini marchew	surówka z kapusty pekińskiej/ mini marchew	150g	100g	herbata owocowa	200ml.
	Kompot/herbata z cytryną		Kompot/herbata z cytryną	Kompot/herbata z cytryną	Kompot/herbata z cytryną	250ml	250ml		
CZWARTEK 21.02.2019	kawa inka na mleku	200g	zupa ziemniaczana z serem żółtym	zupa ziemniaczana	zupa ziemniaczana z serem żółtym	350g	350g	placki karotki z jabłkami	100g
	pieczywo mieszane	30g	indyk pieczony w ziołach pod warzywami ryż	indyk pieczony w ziołach pod warzywami ryż	indyk pieczony w ziołach pod warzywami ryż	90g+60g	70g + 30g		
	masło	5g	surówka z selera , marchewki i jabłka/ brokuł	surówka z selera , marchewki i jabłka/ brokuł	surówka z selera , marchewki i jabłka/ brokuł	150g	100g	herbata	200ml.
	pasta z makreli	30g	Kompot/ herbata z goździkami	Kompot/ herbata z goździkami	Kompot/ herbata z goździkami	250ml	250ml		
	ogórek kiszony	20g							
PIĄTEK 22.02.2019	płatki jęczmienne	220ml	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem bez zabielenia	zupa pomidorowa z makaronem	350g	350g		
	pieczywo mieszane	30g	kotlet rybny z łososiem/ kotlet ziemniaczany z sosem	kotlet rybny z łososiem	kotlet rybny z łososiem	120g	100g	sernik domowy na spodzie z płatków owsianych	100g
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g		
	ser żółty/dżem niskosłodzony	20g	surówka kolorowa (z kapusty czerwonej i białej)/ bukiet warzyw	surówka kolorowa (z kapusty czerwonej i białej)/ bukiet warzyw	surówka kolorowa (z kapusty czerwonej i białej)/ bukiet warzyw	150g	100g	herbata z sokiem	200ml.
	papryka	20g	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	250ml	250ml		
	herbata	20g							
'PONIEDZIAŁEK 25-02-2019	płatki owsiane na mleku	220ml	zupa szczawiowa z jajkiem	zupa jarzynowa bez zabielenia	zupa szczawiowa z jajkiem	350g	350g	kanapka z wędliną (70% mięsa)	2 szt.
	pieczywo mieszane	20g	pierogi z twarogiem	pierogi z owocami	pierogi z twarogiem z maki bezglutenowej	375g	280g		
	masło	5g	polewa jogurtowa z rodzynkami		polewa jogurtowa z rodzynkami	100g	60g	herbata z miodem	200ml.
	sałata	3g	surówka z kapusty pekińskiej z owocami	surówka z kapusty pekińskiej z owocami	surówka z kapusty pekińskiej z owocami	150g	100g		
	polędwica sopocka (70%)	20g	kompot/woda z cytryną	kompot/woda z cytryną	kompot/woda z cytryną	250ml	250ml		
	pomidor	20 g							
	herbata z sokiem	200ml							

WTOREK 26.02.2019	kawa na mleku	200g	zupa REVITHIA	zupa z warzyw korzeniowych bez zabielenia	zupa z warzyw korzeniowych	350g	350g	placki z dynią i jabłkiem	100g
	pieczywo mieszane	30g	gyros z kurczaka z sosem tzatziki	gyros z kurczaka z sosem	gyros z kurczaka z sosem tzatziki	90g+60g sos	70g+30g		
	masło	5g	ryż	kasza gryczana	kasza gryczana	150g	100g		
	schab pieczony	20 g	surówka z sałaty z dodatkiem sera feta i papryką	surówka z sałaty z papryką	saurówka z sałaty z dodatkiem sera feta i papryką	150g	100g	sok owocowy	200ml.
	ogórek zielony	20 g	kalafior Kompot/herbata z goździkami	kalafior Kompot/herbata z goździkami	kalafior Kompot/herbata z goździkami	250ml.	250ml		
			KUCHNIA GRECKA						
ŚRODA 27.02.2019	kakao naturalne	200ml	grochowa	grochowa	grochowa	350g	350g	hot - dog z warzywami	100g
	masło	5g	spaghetti z sosem boloneze	spaghetti z sosem boloneze	spaghetti z sosem boloneze	230g	130g	herbata z miodem	200ml.
	crusanty z dżemem i serkiem twarogowym	80g	surówka z ogórka kiszzonego/ Kompot/woda z cytryną	surówka z ogórka kiszzonego/ Kompot/woda z cytryną	surówka z ogórka kiszzonego/ Kompot/woda z cytryną	150g	100g		
CZWARTEK 28.02.2019	płatki jęczmienne na mleku z musem z czarnej porzeczki	220g	krem z buraczków czerwonych	krem z buraczków czerwonych	krem z buraczków czerwonych	350g	350g	mini pączki	100g
	kanapka z twarogu i ryby ze szczypiorkiem	100g	filet z kurczaka (nugetsy)	filet z kurczaka (nugetsy)	filet z kurczaka (nugetsy)	90g	70g	kisiel owocowy	150g
			ziemniaki opiekane	ziemniaki opiekane	ziemniaki opiekane	150g	100g		
	plasterki z ogórka kiszzonego i papryka czerwona	30g	surówka z czerwonej kapusty z jogurtem / brokuł	surówka z czerwonej kapusty z jogurtem / brokuł	surówka z czerwonej kapusty z jogurtem / brokuł	150g	100g		
			kompot/ woda z pomarańczą	kompot/ woda z pomarańczą	kompot/ woda z pomarańczą	250ml	250ml	Tłusty czwartek	

Jadłospis przygotowała Wioletta Zimochocka i zatwierdziła Komisja Żywnościowa działająca przy Szkole Podstawowej nr 342 zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2016 roku i po zmianie z dnia 26 lipca 2016.

Do obiadu podawane sa owoce sezonowe