



ISOQAR
1001510
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			duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 04.03.2019	kakao naturalne	200ml	krupnik zabieleny z kaszą jęczmienna i zieloną pietruszką	krupnik z kaszą jęczmienna i zieloną pietruszką	krupnik zabieleny z kaszą jagłana i zieloną pietruszką	350g	350g	kanapka z wędliną i warzywami	100g
	pieczywo mieszane	30g	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy	90g +60g	70g+30g		
	masło	5g	makaron pełnoziarnisty	makaron pełnoziarnisty	makaron bezglutenowy	200g	180g		
	wędlina wieprzowa (70%)	20g	sałata ze śmietana/ mini marchew	sałata ze śmietana/ mini marchew	sałata ze śmietana/ mini marchew	150g	100g		
	pomidor	20g	kompot / herbata z cytryną	kompot / herbata z cytryną	kompot / herbata z cytryną	250ml	250ml	herbata	200ml.
	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,						
WTOREK 05.03.2019	kasza jagłana na mleku	220g	zupa zimowa z soczewicą	zupa zimowa z soczewicą	zupa zimowa z soczewicą	350g	350g	ciasto shrek	
	pieczywo mieszane	30g	nugetsy z kurczaka	nugetsy z kurczaka	nugetsy z kurczaka	90g	70g	ciasto z galaretką	100g
	masło	5g	ryż kolorowy	ryż kolorowy	ryż kolorowy	150g	100g	woda z cytryną	200ml.
	sałata	3g	bukiet warzyw (brokuły, kalafior)	bukiet warzyw (brokuły, kalafior)	bukiet warzyw (brokuły, kalafior)	150g	100g		
	wędlina (70% mięsa)	20g	kompot / herbata z goździkami	kompot / herbata z goździkami	kompot / herbata z goździkami	250ml.	250ml.		
	pomidor	20g							
	herbata	200ml							
	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,						
ŚRODA 06.03.2019	płatki kukurydziane na mleku	220g	zupa ogórkowa	zupa ogórkowa	zupa ogórkowa	350g	350g	budyń czekoladowy	100g
	bułeczka ziarnista	30g	kluski leniwe	kopytka z sosem	kluski leniwe bezglutenowe	375g	250g	z płatkami migdałowymi	
	twarożek z rodzynkami	30g	surówka z marchewki z dodatkiem jabłka	surówka z marchewki z dodatkiem jabłka	surówka z marchewki z dodatkiem jabłka	150g	100g	woda z cytryną i miętą	200ml.
	herbata	200ml.	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	250ml	250ml	ciastka owsiane	50g
	owoc		środa popielcowa	środa popielcowa					
	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,						
CZWARTEK 07.03.2019	kawa na mleku	200ml.	zupa szczawiowa	zupa jarzynowa bez zabielenia	zupa szczawiowa	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	herbata	200ml.
	sałata	3g	surówka słodko -kwaśna z białej kapusty / kalafior	surówka słodko -kwaśna z białej kapusty / kalafior	surówka słodko -kwaśna z białej kapusty / kalafior	150g	100g		
	pasta rybna z warzywami	30g	kompot / herbata z cytryną	kompot / herbata z cytryną	kompot / herbata z cytryną	250ml.	250ml.		
	pomidor	20g							
	alergeny 1,3,6,7,11,4		1,3,6,7,9,						
PIĄTEK 08.03.2019	zupa mleczna	220g	Pomidorowa z ryżem	Pomidorowa z ryżem bez zabielenia	Pomidorowa z ryżem	350g	350g	makaron zapiekany z owocami i jogurtem	
	pieczywo mieszane	30g	burgery rybne z zielonym groszkiem / kotlet warzywny ziemniaki	burgery rybne z zielonym groszkiem ziemniaki	burgery rybne z zielonym groszkiem ziemniaki	120g	100g		100g
	masło	5g	surówka z kiszzonej kapusty / fasolka szparagowa	surówka z kiszzonej kapusty / fasolka szparagowa	surówka z kiszzonej kapusty / fasolka szparagowa	150g	100g	herbata z sokiem	250ml.
	sałata	3g	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	kompot/ woda z cytryną	150g	100g		
	ser żółty	20g				250ml.	250ml.		
	papryka	20g							
	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,4						

'PONIEDZIAŁEK 18.03.2019	płatki owsiane na mleku	220ml	zupa kapuśniak	zupa kapuśniak	zupa kapuśniak	350g	350g	kanapka z wędliną (70% mięsa)	2 szt
	pieczywo mieszane	20g	pierogi z twarożkiem	pierogi z mięsem	pierogi z maki bezglutenowej z twarożkiem	280g	180g		
	masło	5g	polewa jogurtowa z rodzynkami		polewa jogurtowa z rodzynkami	100g	75g	herbata z miodem	200ml.
	sałata	3g	surówka z marchwi	surówka z marchwi	surówka z marchwi	150g	100g		
	poledwica sopocka (70%)	20g	kompot/woda z cytryną	kompot/woda z cytryną	kompot/woda z cytryną	250ml	250ml		
	pomidor	20 g							
	herbata z sokiem	200ml							
	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,					1,3,6,7,11	
WTOREK 19.03.2019	kawa na mleku	200g	zupa z warzyw korzeniowych	zupa z warzyw korzeniowych	zupa z warzyw korzeniowych	350g	350g	sałatka owocowa z kaszą jaglaną	100g
	pieczywo mieszane	30g	schab po Parysku ziemniaki	schab po Parysku ziemniaki	schab po Parysku bezglutenowe ziemniaki	90g+60g sos 150g	70g+30g 100g		
	masło	5g	buraczki na ciepło (grubo szatkowane)/ surówka z kapusty pekińskiej z ziołami	buraczki na ciepło (grubo szatkowane)/ surówka z kapusty pekińskiej z ziołami	buraczki na ciepło (grubo szatkowane)/ surówka z kapusty pekińskiej z ziołami	150g	100g	sok owocowy	200ml.
	schab pieczony	20 g	Kompot/herbata z goździkami	Kompot/herbata z goździkami	Kompot/herbata z goździkami	250ml.	250ml.		
	ogórek zielony	20 g							
	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,					1,3,6,7,	
ŚRODA 20.03.2019	kakao naturalne	200ml	zupa chińska	zupa chińska	zupa chińska	350g	350g	racuchy drożdżowe	100g
	masło	5g	kurczak w pięciu smakach	kurczak w pięciu smakach	kurczak w pięciu smakach	90g+60g sos 150g	70g+30g sos 100g		
	rogalik maślany z dżemem i serkiem twarogowym	80g	ryż	ryż	ryż	150g	100g	herbata z miodem	200ml.
			surówka z kapusty białej/ brokuł	surówka z kapusty białej/ brokuł	surówka z kapusty białej/ brokuł	150g	100g		
			Kompot/woda z cytryną	Kompot/woda z cytryną	Kompot/woda z cytryną	250ml	250ml		
	alergeny 1,3,6,7,11		kuchnia Chińska					1,3,6,7,	
			1,3,6,7,9,						
CZWARTEK 21.03.2019	płatki jęczmienne na mleku	220g	krem z buraczków czerwonych	krem z buraczków czerwonych	krem z buraczków czerwonych	350g	350g	biszkopt własnej produkcji z galaretką truskawkową	100g
	kanapka z twarożku i ryby ze szczypiorkiem	100g	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy	90g	70g	koktajl zielony z owocami	150ml
	plasterki z ogórka kiszzonego i papryka czerwona	30g	kasza jęczmienna	kasza jęczmienna	kasza gryczana	150g	100g		
			surówka z czerwonej kapusty z jogurtem / kalafior	surówka z czerwonej kapusty z jogurtem / kalafior	surówka z czerwonej kapusty z jogurtem / kalafior	150g	100g		
	alergeny 1,3,6,7,11,4		kompot/ woda z pomarańczą	kompot/ woda z pomarańczą	kompot/ woda z pomarańczą	250ml	250ml		
			1,3,6,7,9,					1,3,6,7	
PIĄTEK 22.03.2019	płatki kukurydziane na mleku	220g	zupa pomidorowa z kolorowym lanym ciastem	zupa pomidorowa z kolorowym lanym ciastem bez zabielenia	zupa pomidorowa z kolorowym lanym ciastem bezglutenowe	350g	350g	ryż zapiekany z owocami	
	pieczywo mieszane	30g	filet rybny z sosem greckim/ placki ziemniaczane z sosem ziemniaki	filet rybny z sosem greckim ziemniaki	filet rybny z sosem greckim ziemniaki	90g+60g sos 150g	70g+30g 100g	i pierzynką śnieżną	100g
	papryka	20g	surówka z kapusty kiszzonej/ brukselka	surówka z kapusty kiszzonej/ brukselka	surówka z kapusty kiszzonej/ brukselka	150g	100g	sok warzywny	150ml.
	herbata	200ml.	kompot/ woda z cytryna	kompot/ woda z cytryna	kompot/ woda z cytryna	250ml.	250ml.		
	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,4					1,3,6,7	

PONIEDZIAŁEK 25.03.2019	owsianka na mleku z brzoskwiniami	200ml	zupa kapusniak z kwaszonej kapusty	zupa kapusniak z kwaszonej kapusty	zupa kapusniak z kwaszonej kapusty	350g	350g	parówki (75% mięsa)	100g
	pieczywo mieszane	30g	makaron	makaron	makaron	200g	180g	zapekane z serem żółtym	
WTOREK 26.03.2019	masło	5g	z aksamiitnym twarożkiem	z kurczakiem	z aksamiitnym twarożkiem	80g	60g	grzanki pełnoziarniste	200ml.
	sałata	3g	i polewą truskawkową	owoc	i polewą truskawkową	150g	100g	herbata	
	połędwica drobiowa	20g	kompot/ woda z cytryną			250ml	250ml		
	herbata z wiśniami	200ml	1,3,6,7,9,					1,3,6,7,11,	
ŚRODA 27.03.2019	ryż na mleku z jabłkiem	220g	zupa z białych warzyw	zupa z białych warzyw	zupa z białych warzyw	350g	350g	ciasto piaskowe z owocami	100g
	cynamonem i rodzynekami	30g	rolada schabowa	bitka schabowa w sosie własnym	bitka schabowa w sosie własnym	120g	100g		
	bułka grahamka z pasztetem warzywnym	30g	kasza jęczmienna	kasza jęczmienna	kasza jaglana	150g	100g	sok warzywny	
	sałatka warzywna	40g	marchew z groszkiem	marchew z groszkiem/ surówka z selera	marchew z groszkiem/ surówka z selera	150g	100g		
herbata	200ml	Kompot/woda z pomarańczami	Kompot/woda z pomarańczami	Kompot/woda z pomarańczami	250ml.	250ml.			
CZWARTEK 28.03.2019	alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,					1,3,6,7,	
	kawa zbożowa na mleku	200ml	zupa brokulowa	zupa brokulowa bez zabielenia	zupa brokulowa	350g	350g	kisiel z owocami	150g
	pieczywo mieszane	30g	spaghetti z	spaghetti z	spaghetti bezglutenowy z	200g	160g	ciasto drożdżowe	
	masło	5g	sosem mięsno- warzywnym	sosem mięsno- warzywnym bez sera	sosem mięsno- warzywnym	200g	160g		
wędlina drobiowa (70%mięsa)	20g	surówka z ogórka kiszzonego	surówka z ogórka kiszzonego / kalafior	surówka z ogórka kiszzonego / kalafior	100g	75g			
ogórek zielony	20g	kompot/herbata z cytryną	kompot/herbata z cytryną	kompot/herbata z cytryną	250ml.	250ml.			
alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,						1,3,6,7,	
PIĄTEK 29.03.2019	lane kluski na mleku	220g	barszcz biały z jajkiem	barszcz biały z jajkiem bez zabielenia	barszcz biały z jajkiem	350g	350g	galaretka owocowa z jogurtem	80g
	pieczywo mieszane	30g	połędwiczeki z kurczaka	połędwiczeki z kurczaka	połędwiczeki z kurczaka	90g	70g	herbata miętowa	
	masło	5g	ryż	ryż	ryż	150g	100g	mini muffinki	
	sałata	3g	surówka z kapusty pekińskiej	surówka z kapusty pekińskiej /surówka z buraczków czerwonych z jabłkiem	surówka z kapusty pekińskiej /surówka z buraczków czerwonych z jabłkiem	150g	100g		
ser żółty	20g	kompot/woda miodowo-cytrynowa	kompot/woda miodowo-cytrynowa	kompot/woda miodowo-cytrynowa	250ml	250ml			
papryka	20g								
herbata	200ml								
alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,						1,3,6,7,	
PIĄTEK 29.03.2019	płatki pszenne na mleku	220g	ryżanka z pomidorami i natką pietruszki	ryżanka z pomidorami i natką pietruszki bez zabielenia	ryżanka z pomidorami i natką pietruszki	350g	350g	budyń śmietankowy	150ml.
	pieczywo mieszane	30g	filet rybny panierowany/ zapekanak typu musaka	filet rybny panierowany	filet rybny panierowany z bułką bezglutenową	90g	70g	ciasteczka owsiane	
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g		
	sałata	3g	surówka colesław/ fasolka	surówka colesław/ fasolka	surówka colesław/ fasolka	150g	100g		
pasta jajeczna	30g	kompot / woda z miętą	kompot / woda z miętą	kompot / woda z miętą	250ml	250ml			
papryka	20g								
alergeny 1,3,6,7,11		1,3,6,7,9,4						1,3,6,7,	

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.