

## Menu dla Szkoły Podstawowej nr 275

data	śniadanie		obiad		duży	mały	podwieczerek	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 01.10.2018	kakao naturalne na mleku	200ml	zupa brokułowa	250g	250g	zdrowe hot dogi	100g	
	pieczywo mieszane	30g	ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem	300g	250g	( bułka ziarnista		
	masło	5g	i polewą jogurtową			parówka (70% mięsa		
	sałata	3g	surówka z marchewki/	150g	100g	sałatka warzywna		
	parówki	30g	sałatka owocowa			herbata miętowa	200ml.	
	rzodkiewka	20g	kompot/ woda malinowym	250ml.	250ml.			
	<b>alergeny 1,3,6,7,11,</b>		<b>alergeny 1,3,6,7,11, 912,13</b>			<b>alergeny 1,3,6,7,11,</b>		
<b>WTOREK</b> 02.10.2018	pszenica preparowana z miodem na mleku	220g	rosół z makaronem	250g	250g	ciasto drożdżowe z owocami	100g	
	pieczywo mieszane	30g	kotlet schabowy tradycyjny	90g	70g	kisiel	150ml.	
	masło, sałata	8g	ziemniaki	150g	100g			
	szynka drobiowa ( 70% mięsa)	20g	kapusta zasmażana /	150g	100g			
	pomidor	20g	surówka z ogórka	250ml.	250ml.	<b>alergeny 1,3,6,7,11,</b>		
	herbata owocowa	200ml	<b>alergeny 1,3,6,7,11, 912,13</b>					
<b>ŚRODA</b> 03.10.2018	kawa inka na mleku	200ml.	krupnik tradycyjny	250g	250g	racuchy dyniowe z		
	pieczywo pełnoziarniste	30g	makaron	225g	150g	lukrem	100g	
	masło	5g	gulasz wieprzowy	90g+60g sos	70g+30g Sos	herbata z miodem	150g	
	ser / warzywa	100g	marchew mini / sałatka z zielonych warzyw z pomidorami ( sałata, rukola, roszponka, papryka, pomidory)	150g	100g			
			woda pomarańczowa/ kompot	250ml.	250ml.			
	<b>alergeny 1,3,6,7,11,</b>		<b>alergeny 1,3,6,7,11, 9,12,13</b>			<b>alergeny 1,3,6,7,11,</b>		
<b>CZWARTEK</b> 04.10.2018	makaron na mleku	220g	zupa pieczarkowa z makaronem	250g	250g	rożek francuski	80g	
	pieczywo mieszane	30g	filet z indyka pieczony w ziołach	90g	70g	mleko smakowe	200ml.	
	masło	5g	ryż	150g	100g			
	pasta jajeczna	40g	kolorowe kalafior / sałatka z cykorii i kapusty	150g	100g			
	<b>alergeny 1,3,6,7,11,</b>		herbata/woda z miętą	250ml	250ml			
	herbata	200ml	<b>alergeny 1,3,6,7,11, 912,13</b>			<b>alergeny 1,3,6,7,11,</b>		
<b>PIĄTEK</b> 05.10.2018	płatki jaglane na mleku z owocami	220g	barszcz ukraiński	250g	250g	kanapki z wędliną i warzywami	100g	
	pieczywo mieszane	20g	paluszki rybne/ krokiety po meksykańsku	120g	100g	herbata miętowa	200ml.	
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g			
	ser żółty/ szynka drobiowa	40g	surówka colesław/ fasolka szparagowa	150g	100g			
	<b>alergeny 1,3,6,7,11,</b>		kompot / herbata owocowa	250ml.	250ml.			
			<b>alergeny 1,3,6,7,11, 912,13,4,</b>			<b>alergeny 1,3,6,7,11,</b>		

Jadłospis przygotowała Wioletta Zimochocka zgodnie z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 24 czerwca 2015 roku i po zmianie z dnia 26 lipca 2016.

Do obiadu podawane są owoce sezonowe