

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad		duży	mały	podwieczorek	
Poniedziałek								
ŚRODA 01.09.2021	płatki owsiane na mleku bułka ziarnista masło dżem niskosłodzony herbata alergeny 1,7, 10,11,	220g 20g 5g 200ml	zupa brokułowa makaron z sosem truskawkowym sałatka owocowa kompot 1,3,7,9,10,12,13,	300g 120g 150g 150g 250ml.	300g 100g 100g 100g 250ml.	kanapka z szynką i warzywami herbata z sokiem 1,3,7,	50g 150g	
CZWARTEK 02.09.2021	kakao naturalne na mleku pieczywo mieszane masło jajko ze szczypiorkiem i jogurtem papryka alergeny 1,7, 10,11,4,	200ml 20g 5g 50g 20g	barszcz czerwony ryż potrawka z kurczaka fasolka szparagowa z masełkiem i tartą bułką 1,3,7,9,10,12,13,	300g 90g + 60g 100g 150g 250ml	300g 70g + 30g 75g 100g 250ml	mus owocowy biszkopciki 1,3,7,	150ml. 2szt	
PIĄTEK 03.09.2021	kawa inka na mleku grahamka masło ser żółty rzodkiewka alergeny 1,7, 10,11,	200g 20g 5g 50g 30g	zupa pomidorowa z makaronem ryba w cieście / kotlety ziemniaczane z serem i pieczarkami ziemniaki surówka colesław woda z miętą 1,3,7,9,10,12,13,	300g 90g 150g 150g 250ml.	300g 70g 100g 100g 250ml.	chałka z masłem i dżemem herbata z cytryną 1,3,7,	100g	

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 06.09.2021	kawa na mleku	200ml	Żurek z kiełbasą	300g	300g	kanapka z pieczywa pełnoziarnistego	
	pieczywo mieszane	30g	naleśniki z serem	375g	250g	z kurczakiem na ciepło i	100g
	masło	5g	i jogurtem owocowym			warzywami	
	sałata	5g	surówka z marchewki	150g	100g	herbata z miodem	200ml.
	kiełbasa szynkowa (70% mięsa)	20g	owocowe różności				
	pomidor	20g	herbata malinowa	250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,		1,6,10,		
WTOREK 07.09.2021	ryż na mleku	220g	domowy rosół z makaronem	300g	300g	Jogurt naturalny z owocami i granolą	100g
	pieczywo mieszane	20g	kotlet schabowy tradycyjny	90g	70g	wafelek ryżowy	
	masło	5g	buraczki zasmażane	150g	100g		
	połędwica drobiowa	50g	ziemniaki	150g	100g		
	herbata	200ml	kompot	250ml.	250ml.		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,		1,3,7,		
ŚRODA 08.09.2021	zupa mleczna	220g	Węgierska zupa	300g	300g	kolorowe galaretki z owocami	100g
	pieczywo mieszane	20g	gulasz drobiowy z warzywami	90g+60g sos	70g+30g sos	biszkopty	2szt
	sałata	3g	ryż	200g	150g	herbata	200ml.
	pasztet pieczony	20g	chrupiąca rukola, sałata z papryką	150g	100g		
	sałatka jarzynowa	70g	woda z miętą i cytryną	250ml.	250ml.		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,		1,3,7,		
CZWARTEK 09.09.2021	herbata owocowa	200ml	zupa dyniowa z makaronem	300g	300g	koktail owocowy	100g
	pieczywo mieszane	30g	klopsiki z mięsa wieprzowego	120g	100g	chałka z masłem	
	masło	5g	kasza jęczmienna	150g	100g		
	pasta jajeczna	20g	surówka z buraczków	150g	100g		
	pomidor	20g	kompot	250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,		1,3,7,		
	Zupa mleczna	220g	aromatyczna zupa pomidorowa	300g	300g	racuchy z jabłkiem	100g

PIĄTEK 10.09.2021	pieczywo	20g	paluszki rybne/kotlet jajeczny	120g	100g		
	masło	5g	ziemniaki	150g	100g	sok 100%	200ml.
	dżem	30g	surówka z kiszanej kapusty	150g	100g		
	herbata	200ml.	woda pomarańczowa	250ml	250ml		
	alergeny 1,7, 10,11.		1,3,7,9,10,12,13,4.		1,3,7.		



am- Zdrowe żywienie twoich dzieci

email: wiola@gastroteam.pl

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad		duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 13.09.2021	Kawa inka na mleku	200ml.	zupa z dodatkiem ciecierzycy	300g	300g	kiełbaski	100g	
	pieczywo mieszane masło sałata	30g 5g 5g	kopytka z sosem pieczarkowym	280g 100g	180g 75g	w cieście kruchym		
	szynka drobiowa (70% mięsa)	20g	surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą	100g	75g	sałatka warzywna		
	pomidor	20g	kompot	250ml.	250ml.	herbata owocowa	200ml	
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,			1,9,10,		
WTOREK 14.09.2021	kasza manna na mleku	220ml	zupa szczawiowa	300g	300g	mini rogalik maślany	100g	
	pieczywo mieszane masło	20g 5g	kotlet mielony tradycyjny ziemniaki	120g 150g	100g 100g	z twarożkiem		
	schab pieczony własnego wypieku	20g	marchew z groszkiem	150g	100g	herbata miętowa	200ml.	
	sałata ogórek herbata	3g 20g 200ml	kompot	250ml	250ml			
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,			1,3,7,		
ŚRODA 15.09.2021	kakao naturalne z mlekiem	200ml	zupa zacierkowa	300g	300g	sernik na zimno z owocami sezonowymi	100g	
	pieczywo mieszane	30g	indyk pieczony	120g	100g	herbata z goździkami	200ml.	
	masło	5g	ryż kolorowy	150g	100g			
	jajko ze szczyptką pomidor	30g 20g	surówka wielowarzywna	150g	100g			
	alergeny 1,7, 10,11,		woda z cytryną 1,3,7,9,10,12,13,		250ml	250ml	1,3,7,	
CZWARTEK 16.09.2021	Płatki jęczmieńne na mleku	220g	zupa jarzynowa	300g	300g	gofry z owocami	100g	
	pieczywo mieszane masło	30g 5g	bitka wieprzowa kasza jęczmieńna	90g 150g	70g 100g	herbata z miodem	200ml.	
	sałatka z makaronem i warzywami	100g	brokuły kalafior z masłem ziołowym	150g	100g			
	połędwica wieprzowa (70% mięsa)	20g	woda z cytryną	250ml	250ml			
	ogórek	20g	1,3,7,9,10,12,13,			1,3,7,		
PIĄTEK 17.09.2021	kasza manna na mleku	220ml	zupa pomidorowa z ryżem	300g	300g	zapiekanki z pieczywa pełnoziarnistego z serem i warzywami	100g	
	pieczywo mieszane	30g	ryba panierowana / makaron z sosem	120g	100g	herbata malinowa	200ml.	
	masło	5g	tomatowy z ciecierzycą ziemniaki	150g	100g			
	pasta z wędzonym łososiem	30g	surówka z kapusty kiszzonej	150g	100g			
	herbata miętowa	200ml	kompot	250ml	250ml			
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,4,			1,3,7,		



email: wiola@gastroteam.pl

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 20/09/2021	Kawa inka na mleku pieczywo mieszane masło sałata wędlina wieprzowa (70%) pomidor alergeny 1,7, 10,11,	200ml 20g 5g 3g 20g 20g	kapuśniak pierogi ruskie z duszoną cebulką kapusta czerwona kompot 1,3,7,9,10,12,13,	300g 375g 150g 250ml	300g 250g 100g 250ml	pizza herbata miętowa 1,7,9,10,	100g 200ml.
WTOREK 21.09.2021	Zacierki na mleku pieczywo mieszane masło sałatka z pomidorów z serem mozzarella herbata miętowa szynka (70% mięsa) alergeny 1,7, 10,11,	220g 20g 5g 50g 200ml. 20g	krem z cukinii nuggetsy z sosem czosnkowym ziemniaki opiekane sałata z sosem woda z miętą i cytryną 1,3,7,9,10,12,13,	300g 90g 150g 150g 250ml	300g 70g 100g 100g 250ml	ucierane ciasto ze śliwkami sok pomarańczowy 1,3,7,9,10,	100g 200ml.
ŚRODA 22.09.2021	kakao naturalne pieczywo mieszane masło sałatka jarzynowa wędlina drobiowa alergeny 1,7, 10,11,	200ml 20g 5g 100g 20g	zupa kalafiorowa duszona wieprzowina z sosem koperkowym kasza bulgur Surówka z kapusty pekińskiej, jarmużu i gruszki/surówka z buraczków i jabłkiem woda pomarańczowa 1,3,7,9,10,12,13,	300g 90g +60g sos 150g 150g 250ml	300g 70g + 30g sos 100g 100g 250ml	deser jogurtowy z owocami herbatniki herbata 1,3,7,9,10,	2szt 200ml.
CZWARTEK 23.09.2021	kluski lane na mleku pieczywo mieszane masło sałata ser żółty papryka alergeny 1,7, 10,11,	220g 20g 5g 3g 20g 20g	zupa z soczewicy kotlet pożarski z sosem ryż marchew min z masełkiem kompot 1,3,7,9,10,12,13,	300g 120g +60g sos 150g 150g 250ml	300g 100g + 30g sos 100g 100g 250ml	tosty hawajskie sok warzywny (100%) 1,3,7,9,10,	100g 200ml.
PIĄTEK 24.09.2021	płatki ryżowe pieczywo mieszane masło sałata pasta jajeczna ze szczypiorkiem ogórek alergeny 1,7, 10,11,	220g 20g 5g 3g 20g 20g	pomidorowa z ryżem filet rybny z sosem greckim/ makaron ze szpinakiem ziemniaki colesław herbata owocowa 1,3,7,9,10,12,13,4,	300g 120g 150g 150g 250ml.	300g 100g 100g 100g 250ml.	zapiekane jabłka w kruchym cieście herbata 1,3,9,10,	100g 200ml.

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 84

data	śniadanie		obiad	duży	mały	podwieczerek	
PONIEDZIAŁEK 27.09.2021	płatki ryżowe na mleku	220g	ogórkowa	300g	300g	kielbaski na ciepło z warzywami	100g
	pieczywo mieszane	30g	kluski leniwe	375g	300g	herbata z cytryną	200ml.
	masło	5g					
	sałata	3g	marchew z jabłkiem	150g	100g		
	polędwica drobiowa	20g					
	herbata z sokiem	200ml	woda z miętą i cytryna	250ml	250ml		
	alergeny 1,3,6,7,11,		1,3,6,7,9,			13,6,7	
WTOREK 28.09.2021	płatki owsiane na mleku	220g	zupa jarzynowa	300g	300g	cynamonki	50g
	pieczywo mieszane	20g	spaghetti bolognese	300g	250g	kisiel do picia	150g
	masło	5g					
	kielbaski na ciepło	30g	ogórek kiszony	150g	100g		
	ogórek	20g					
	herbata	200ml	kompot	250ml.	250ml.		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,			1,3,7,	
SRODA 29.09.2021	kakao naturalne na mleku	200ml	żurek	300g	300g	strucla owocowa	100g
	bułeczka	20g	filet z kurczaka panierowany	90g + 60g	70g + 30g	herbata z cytryną	50g
	masło	5g	surówka wielowarzywna	100g	75g	śliwka	1szt
	serek waniliowy	50g	ziemniaki	150g	100g		
	alergeny 1,7, 10,11,4,		kompot	250ml	250ml	1,3,7,	
CZWARTEK 30.09.2021	płatki kukurydziane na mleku	200ml	zupa serowa z makaronem	300g	300g	budyń czekoladowy z malinami	100g
	pieczywo mieszane	20g	gulasz wieprzowy	300g + 60g	70g + 30g	ciastka owsiane	
	masło	5g	surówka z ogórkiem kiszonym	100g	75g		
	pasta z sera białego z rzodkiewką	50g	kasza bul gur	150g	100g		
			herbata miętowa	250ml	250ml	1,3,7,	