


**Jadłospis dla SP NR 84– ul. Górnickiego 20**  
**Jadłospis podstawowy**



 <b>rettman</b>	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b> <b>27.04</b>	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 250ml	Kawałki fileta z piersi kurczaka w sosie curry <b>(1,7)</b> 120g Ryż paraboliczny 130g, Surówka colesław <b>(3,10)</b> 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b> <b>28.04</b>	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 250ml	Kotlecek rybny z pieca <b>(1,3,4)</b> 80g, Ziemniaki z koperkiem 130g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 80g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa 29.04</b>	Krem z zielonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 250ml	Kotlet pożarski <b>(1,3)</b> 80g, Puree ziemniaczane <b>(7)</b> 130g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b> <b>30.04</b>	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 250ml	Makaron świderki z serem twarogowym <b>(1,7)</b> 250g Polewa truskawkowo – jogurtowa <b>(7)</b> 80g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Piątek 01.05</b>	<b>DZIEŃ WOLNY</b>		


W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

# Jadłospis dla SP NR 84- ul. Górnickiego 20

## Jadłospis podstawowy



 <b>rettman</b>	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b> <b>04.05</b>	Krem z wiosennych jarzyn z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 250g Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b> <b>05.05</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pierogi z mięsem (1) 5szt. okraszone masełkiem (7) Surówka z ogórków kiszonych, papryką, marchewką i cebulką 80g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa 06.05</b>	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Plaster schabu (1) w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 80g/80g, Ziemniaki z koperkiem 130g Parowana fasolka szparagowa 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b> <b>07.05</b>	Zupa koperkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Polędwiczki drobiowe (1) 80g w sosie koperkowym (1,7) 80g Kasza pęczak (1) 130g, Mix sałat z papryką, rzodkiewką i ogórkiem z dipem koperkowym 80g Woda mineralna z cytryną i mięta 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Piątek 08.05</b>	Rosół z makaronem z pszenicy durum z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pampuchy drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa na jogurcie greckim (7) 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzechy ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę