



# JADŁOSPIS

## Menu podstawowe SP 231

21.09.2020 - 27.09.2020

poniedziałek  
21 wrzesień

**śniadanie:** zupa mleczna, wafel ryżowy z szynką, szpinakiem i rzodkiewką, herbata z cytryną (1, 3, 7)  
**zupa:** barszcz czerwony zabieleny (7, 9)  
**drugie danie:** pierś kurczaka pieczona, dip koperkowy, ryż, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kwaszonym i pestkami dyni (7)  
**napój:** woda mineralna z cytryną  
**podwieczorek:** serek waniliowy, sok (7)

wtorek  
22 wrzesień

**śniadanie:** parówka z wody, sos pomidorowy, kanapka z pieczywa razowego z masłem, ogórek, papryka, kakao (1, 7, 10)  
**zupa:** krem z pieczonych warzyw (7, 9)  
**drugie danie:** odwrócone gołąbki z ryżem z sosem pomidorowym, ziemniaki, mix sałat z pomidorem i ziarnami słonecznika (1, 3, 7)  
**napój:** kompot wieloowocowy, woda mineralna  
**podwieczorek:** mus owocowy, chrupki kukurydziane Sante

środa  
23 wrzesień

**śniadanie:** jajecznica z 1 jajka na maśle, kanapka z 1/2 bułki z ziarnem, ogórek, papryka, marchewka do chrupania, herbata owocowa (3, 7)  
**zupa:** zalewajka (1, 9, 10)  
**drugie danie:** pierogi z białym serem z jogurtem, sałatka owocowa (1, 3, 7)  
**napój:** sok, woda mineralna  
**podwieczorek:** ciastko owsiane Łan, napój mleczny (1, 3, 5, 7, 11)

czwartek  
24 wrzesień

**śniadanie:** płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym, chałka z masłem i konfiturą owocową, rzodkiewka do chrupania, mleko (1, 7)  
**zupa:** z soczewicy (9)  
**drugie danie:** kotlet schabowy, ziemniaki, bukiet warzyw (1, 3)  
**napój:** woda mineralna z cytryną  
**podwieczorek:** woda mineralna, BobSnail przekąska owocowa

piątek  
25 wrzesień

**śniadanie:** ryż na mleku, kanapka z 1/2 bułki z masłem, pastą jajeczną i rzodkiewkami, banan, herbata z cytryną (1, 3, 7)  
**zupa:** kalafiorowa (7, 9)  
**drugie danie:** medalion z mintaja panierowany, kasza burgul, surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem (1, 3, 4)  
**napój:** napój z zielonej herbaty i cytrusów, woda mineralna  
**podwieczorek:** wafle ryżowe z polewą malinową Sante, sok (7)

Oznaczenia alergenów: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Nasiona sezamu i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne

Szczegółowy wykaz alergenów znajduje się w zakładce "Pomoc" po zalogowaniu do aplikacji [www.zamowposilek.pl](http://www.zamowposilek.pl)

**Szkoła Podstawowa nr 231, im. gen. Mariusza Zaruskiego, ul Juranda ze Spychowa 10, 03-257 Warszawa**