



# JADŁOSPIS

## Menu podstawowe SP 231

07.09.2020 - 13.09.2020

poniedziałek  
07 wrzesień

**śniadanie:** płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym, kanapka z pieczywa razowego z pasztetem i pomidorem, avocado, papryka do chrupania, kakao (1, 7, 10)  
**zupa:** jarzynowa (7, 9)  
**drugie danie:** pierś z kurczaka pieczona z duszonymi warzywami, pęczak, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (1, 9)  
**napój:** woda mineralna z cytryną  
**podwieczorek:** serek waniliowy , woda mineralna (7)

wtorek  
08 wrzesień

**śniadanie:** jajecznica z 1 jajka na maśle, kanapka z 1/2 bułki z ziarnem, ogórek, papryka, mleko (3, 7)  
**zupa:** rosół z makaronem i marchewką (1, 3, 9)  
**drugie danie:** kotlet mielony, ziemniaki, marchewka z groszkiem z wody (1, 3, 7)  
**napój:** herbata owocowa, woda mineralna  
**podwieczorek:** ciastko owsiane Łan, sok (1, 3, 5, 11)

środa  
09 wrzesień

**śniadanie:** frankfurterka z wody, sos pomidorowy, kanapka z 1/2 bułki z ziarnem, ogórek, papryka, rzodkiewka do chrupania, herbata owocowa (7, 10)  
**zupa:** barszcz ukraiński (7, 9)  
**drugie danie:** pałka z kurczaka pieczona z rozmarynem, ryż, mix sałat z pomidorem i ziarnami słonecznika  
**napój:** sok, woda mineralna  
**podwieczorek:** arbuz, sok

czwartek  
10 wrzesień

**śniadanie:** płatki ryżowe na mleko, chałka z masłem i konfiturą owocową, banan, herbata z cytryną (1, 7)  
**zupa:** pieczarkowa (1, 7, 9)  
**drugie danie:** makaron z serem i truskawkami z jogurtem, sałatka owocowa (1, 3, 7)  
**napój:** kompot wieloowocowy, woda mineralna  
**podwieczorek:** mleko smakowe, chrupki kukurydziane Sante (7)

piątek  
11 wrzesień

**śniadanie:** omlet z 1 jajka z konfiturą (bg), kanapka z 1/2 bułki z masłem orzechowym , marchewka do chrupania, herbata owocowa (1, 3, 5, 7)  
**zupa:** jaglanka (9)  
**drugie danie:** paluszki rybne z fileta z mintaja w kukurydzianej panierce, ziemniaki, mizeria na sałacie lodowej (1, 3, 4, 7)  
**napój:** woda mineralna z cytryną  
**podwieczorek:** baton granola owsiany z miodem Sante, sok (1, 5, 11)

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**