



JADŁOSPIS

Menu wegetariańskie SP 231

14.09.2020 - 20.09.2020

poniedziałek
14 wrzesień

śniadanie wegetariańskie: kasza manna na mleku, kanapka z 1/2 bułki grahamki sałatą, serem żółtym i papryką, ogórek do chrupania, herbata z cytryną (1, 7)
zupa wegetariańska: brokułowa (7, 9)
drugie danie wegetariańskie: makaron ryżowy z sosem słodko-kwaśnym, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i koperkiem (9)
napój: napój z zielonej herbaty i cytrusów, woda mineralna
podwieczorek wegetariański: jogurt owocowy, sok (7)

wtorek
15 wrzesień

śniadanie wegetariańskie: jajko na twardo, kanapka z pieczywa razowego, ogórek, papryka, marchewka do chrupania, kakao (1, 3, 7)
zupa wegetariańska: kapuśniak (9)
drugie danie wegetariańskie: naleśniki z duszonymi warzywami, buraczki na ciepło (1, 3, 7)
napój: sok, woda mineralna
podwieczorek wegetariański: ciastko owsiane Łan, mleko smakowe (1, 3, 5, 7, 11)

środa
16 wrzesień

śniadanie wegetariańskie: owsianka na mleku z bananami, kanapka z 1/2 bułki grahamki z pastą twarogową, z ogórkiem, rzodkiewka do chrupania, herbata owocowa (1, 7)
zupa wegetariańska: koperkowa (7, 9)
drugie danie wegetariańskie: quasadilla z duszonym szpinakiem i fetą, z serem mozzarella, surówka z ogórków szwedzkich z białą kapustą (1, 3, 7)
napój: woda mineralna z cytryną
podwieczorek wegetariański: brzoskwinia, ciastko z ziarnami słonecznika, woda mineralna (1, 8)

czwartek
17 wrzesień

śniadanie wegetariańskie: naleśnik z białym serem i jogurtem, jabłko, herbata z cytryną (1, 3, 7)
zupa wegetariańska: pomidorowa z makaronem (1, 9)
drugie danie wegetariańskie: jajko sadzone na grillowanych warzywach, kasza kuskus, mix sałat z papryką i ogórkiem (1, 3)
napój: kompot wieloowocowy, woda mineralna
podwieczorek wegetariański: baton kokosowy Smart Team Sante, sok (1, 5, 11)

piątek
18 wrzesień

śniadanie wegetariańskie: tost pełnoziarnisty z serem mozzarella, sos pomidorowy, papryka do chrupania, kakao (1, 7)
zupa wegetariańska: zacierkowa (1, 3, 9)
drugie danie wegetariańskie: kluski leniwe z tartą bułką i masłem, sałatka owocowa (1, 3, 7)
napój: herbata owocowa, woda mineralna
podwieczorek wegetariański: mieszanka studencka Bakalia Sante, mleko (5, 7, 11)

Oznaczenia alergenów: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzechy 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

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