



JADŁOSPIS

Menu wegetariańskie SP 231

07.09.2020 - 13.09.2020

poniedziałek
07 września

śniadanie wegetariańskie: płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym, kanapka z 1/2 bułki grahamki sałatą, serem żółtym i papryką, papryka do chrupania, kakao (1, 7)
zupa wegetariańska: jarzynowa (7, 9)
drugie danie wegetariańskie: gulasz warzywny z ciecierzycą, pęczak, surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem (1)
napój: woda mineralna z cytryną
podwieczorek wegetariański: serek waniliowy, woda mineralna (7)

wtorek
08 września

śniadanie wegetariańskie: jajecznica z 1 jajka na maśle, kanapka z 1/2 bułki z ziarnem, ogórek, papryka, mleko (3, 7)
zupa wegetariańska: bulion warzywny z makaronem (1, 3, 9)
drugie danie wegetariańskie: tortilla z trzema serami i warzywami, marchewka z groszkiem z wody (1, 7)
napój: herbata owocowa, woda mineralna
podwieczorek wegetariański: ciastko owsiane łan, sok (1, 3, 5, 11)

środa
09 września

śniadanie wegetariańskie: kanapka z 1/2 bułki grahamki sałatą, serem żółtym i papryką, kanapka z 1/2 bułki z masłem orzechowym, rzodkiewka do chrupania, herbata owocowa (1, 5, 7)
zupa wegetariańska: barszcz ukraiński (7, 9)
drugie danie wegetariańskie: lasagne ze szpinakiem i warzywami z sosem śmietanowym, mix sałat z pomidorem i ziarnami słonecznika (1, 3, 7)
napój: sok, woda mineralna
podwieczorek wegetariański: arbuz, sok

czwartek
10 września

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

piątek
11 września

śniadanie wegetariańskie: 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 wegetariańska: jaglanka (9)
drugie danie wegetariańskie: placki z tartej cukinii i marchewki, mizeria na sałacie lodowej (1, 3, 7)
napój: woda mineralna z cytryną
podwieczorek wegetariański: 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

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