



JADŁOSPIS

Menu wegetariańskie SP 231

21.09.2020 - 27.09.2020

poniedziałek
21 wrzesień

śniadanie wegetariańskie: zupa mleczna, wafel ryżowy z sałatą, serem żółtym i papryką, herbata z cytryną (1, 3, 7)
zupa wegetariańska: barszcz czerwony zabieleny (7, 9)
drugie danie wegetariańskie: medalion z kaszy gryczanej z serem pleśniowym, dip koperkowy, ryż, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kwaszonym i pestkami dyni (1, 3, 7)
napój: woda mineralna z cytryną
podwieczorek wegetariański: serek waniliowy, sok (7)

wtorek
22 wrzesień

śniadanie wegetariańskie: kanapka z 1/2 bułki grahamki z pastą twarogową, z ogórkiem, kanapka z 1/2 bułki z masłem orzechowym, kakao (1, 5, 7)
zupa wegetariańska: krem z pieczonych warzyw (7, 9)
drugie danie wegetariańskie: tortellini z serem ricotta w sosie szpinakowym, mix sałat z pomidorem i ziarnami słonecznika (1, 7)
napój: kompot wieloowocowy, woda mineralna
podwieczorek wegetariański: mus owocowy, chrupki kukurydziane Sante

środa
23 wrzesień

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

czwartek
24 wrzesień

śniadanie wegetariańskie: płatki kukurydziane z jogurtem naturalnym, chałka z masłem i konfiturą owocową, rzodkiewka do chrupania, mleko (1, 7)
zupa wegetariańska: z soczewicy (9)
drugie danie wegetariańskie: papryka faszerowana kaszą kuskus i warzywami, ziemniaki, bukiet warzyw (1, 7)
napój: woda mineralna z cytryną
podwieczorek wegetariański: woda mineralna, BobSnail przekąska owocowa

piątek
25 wrzesień

śniadanie wegetariańskie: ryż na mleku, kanapka z 1/2 bułki z masłem, pastą jajeczną i rzodkiewkami, banan, herbata z cytryną (1, 3, 7)
zupa wegetariańska: kalafiorowa (7, 9)
drugie danie wegetariańskie: zapiekanka dyniowa z kaszą jaglaną, surówka z kiszzonej kapusty, z marchewką i jabłkiem
napój: napój z zielonej herbaty i cytrusów, woda mineralna
podwieczorek wegetariański: wafle ryżowe z polewą malinową Sante, woda mineralna (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

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