



24 lat doświadczenia w cateringu





email: wiola@gastroteam.pl

### Menu dla Szkoły Podstawowej nr 112

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGETARIANSKI E/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
<b>ŚRODA</b> 01.05.2024									
<b>Alergeny</b>									
<b>CZWARTEK</b> 02.05.2024	kakao pomidor pieczywo mieszane masło sałata szynka herbata	200g 20g 30g 5g 3g 20g 200ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami makaron tagliatelle z sosem szpinakowo - serowym warzywa na ciepło Kompot-woda z cytryną <b>DYZUR</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami makaron tagliatelle z sosem szpinakowo - serowym warzywa na ciepło Kompot-woda z cytryną	Zupa ogórkowa z ziemniakami makaron tagliatelle z sosem szpinakowo - serowym warzywa na ciepło	300ml. 350g 150g	300ml. 300g 100g	Kajzerka ciemna z szynką i papryką herbata z miodem	100g 200ml.
<b>Alergeny</b>	1/3/6/7/11			1/3/6/7/9		250ml.	250ml.	1,3,6,7,10,12	
<b>PIĄTEK</b> 3.05.2024									
<b>Alergeny</b>	1/3/6/7/11			1/3/6/7/9/4				1,6,7,10,12	
<b>data</b>	<b>śniadanie</b>		<b>obiad</b>	<b>bezmleczna/bezglutenowa</b>	<b>WEGETARIANSKI E/BEZ RYBY</b>	<b>duży</b>	<b>mały</b>	<b>podwieczorek</b>	
<b>PONIEDZIAŁEK</b> 06.05.2024	kakao pomidor pieczywo mieszane masło sałata szynka	200g 20g 30g 5g 3g 20g	Zupa ogórkowa z ziemniakami makaron świderki z serem białym polewą truskawkową sałatka owocowa Kompot-woda z cytryną	Zupa ogórkowa z ziemniakami makaron świderki polewą truskawkową sałatka owocowa Kompot-woda z cytryną	Zupa ogórkowa z ziemniakami makaron świderki z serem białym polewą truskawkową sałatka owocowa	300ml. 350g 150g	300ml. 300g 100g	Kajzerka ciemna z szynką i papryką herbata z miodem	100g 200ml.
<b>Alergeny</b>	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1,3,6,7,10,12	
<b>WTOREK</b> 07.05.2024	płatki kukurydziane na mleku pieczywo mieszane masło, sałata indyk pieczony herbata owocowa	220g 30g 8g 30g 200ml	zupa marchewkowa krem pulpeciki drobiowe z sosem kasza bulgur sałatka z ogórka kiszzonego \ warzywa z pary z bułeczka masełkiem kompot /woda z cytryną	zupa marchewkowa krem bez śmietany pulpeciki drobiowe z sosem kasza bulgur sałatka z ogórka kiszzonego \ warzywa z pary z bułeczka kompot /woda z cytryną	zupa marchewkowa krem kulki warzywne	300ml. 120g 150g 150g 250ml	300ml. 100g 100g 100g 250ml	chałka serek z czekoladą gorzką i gruszką herbata owocowa	100g 150ml.
<b>Alergeny</b>	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1,3,6,7,10,12	

ŚRODA 08.05.2024	kawa inka na mleku	200ml.	Rosół z makaronem	Rosół z makaronem bezglutenowym	bulion warzywny	300ml.	300ml.	ciasto marchewkowe	100g
	pieczywo mieszane	20g	kotlet schabowy tradycyjny	kotlet schabowy tradycyjny bezglutenowy	kotlet sojowy	90g	70g	polane czekoladą	
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g	herbata	200ml.
	sałata	3g	buraczki zasmażane na maśle klarowanym /sałatka wiosenna	buraczki zasmażane na maśle klarowanym /sałatka wiosenna	buraczki zasmażane na maśle klarowanym /sałatka wiosenna	150g	100g		
	zawijana szynka wieprzowa	30g	Kompot-herbata owocowa	Kompot-herbata owocowa		250ml	250ml		
		1/3/6/7/11	1/3/6/7/9				1/3/6/7/10		
CZWARTEK 09.05.2024	musi na mleku	220g	zupa brokułowa	zupa brokułowa bez jogurtu	zupa brokułowa	300ml.	300ml.	gofry z owocami	1szt
	pieczywo mieszane	30g	udko trybowane pieczone	udko trybowane	papryka faszerowana warzywami z dodatkiem ciecierzycy i sera	90g	70g	i jogurtem	
	sałata/ masło	8g	ryż	ryż	ryż	150g	100g		
	herbata	200ml	mix sałat z pomidorami i marchewką/ fasolka szparagowa kolorowa	mix sałat z pomidorami i marchewką/ fasolka szparagowa kolorowa	mix sałat z pomidorami i marchewką/ fasolka szparagowa kolorowa	BO	BO	herbata miętowa	200ml.
	ser biały z pomidorami	50g	kompot \ herbata	kompot \ herbata	kompot \ herbata	250ml	250ml		
		1/3/6/7/11	1/3/6/7/9				1/3/6/7/10		
PIĄTEK 10.05.2024	płatki owsiane na mleku	220g	pomidorowa z ryżem	pomidorowa z ryżem bez jogurtu	pomidorowa z ryżem	300ml.	300ml.	rożki z jabłkiem	1szt
	pieczywo mieszane	30g	filet rybny w cieście	filet rybny w cieście BG	kotlety warzywne	120g	100g		
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki	ziemniaki	150g	100g	herbata owocowa	150ml.
	pastę jajeczną ze szczypiorkiem	30g	surówka coleslaw/ bukiet warzyw	surówka coleslaw/ bukiet warzyw	surówka coleslaw/ bukiet warzyw	BO	BO		
	rzodkiewka	20g	Kompot/woda z cytryną	Kompot/woda z cytryną	Kompot/woda z cytryną	250ml.	250ml.		
		1/3/6/7/11	1/3/6/7/9/4				1/3/6/7/10		
<b>data</b>	<b>śniadanie</b>		<b>obiad</b>	<b>bezmleczna/bezglutenowa</b>	<b>WEGETARIANSKI E/BEZ RYBY</b>	<b>duży</b>	<b>mały</b>	<b>podwieczorek</b>	
MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ HUMMUSU 	płatki ryżowe na mleku	220g	Zupa jarzynowa	Zupa jarzynowa	Zupa jarzynowa	300ml.	300ml.	pieczywo pełnoziarniste	
	pieczywo mieszane	30g	naleśniki z serem	naleśniki z mięsem	naleśniki z serem	300g	250g	kiełbaski na ciepło	100g
		5g	i polewa jogurtowo-owocową		i polewa jogurtowo-owocową	100g	75g	sałatka	
		3g	sałatka z kapusty pekińskiej	sałatka z kapusty pekińskiej	sałatka z kapusty pekińskiej	BO	BO	herbata miętowa	200ml.
	humus	20g	kompot/ woda z cytryną i miętą	kompot/ woda z cytryną i miętą	kompot/ woda z cytryną i miętą	250ml	250ml		
<b>PONIEDZIAŁEK</b>	herbata z sokiem	200ml							

13.05.2024	ogórek	20g																	
Alergeny	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9											1/3/6/7/10/11					
WTOREK 14.05.2024	zacierki na mleku	200ml	zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki	zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki bez jogurtu		300ml.	300ml.	banany z czekoladą	100g										
	pieczywo mieszane	30g	klopsiki z sosem	klopsiki z sosem	kulki warzywne	120g	100g	sok tłoczony jabłko- czarna porzeczka	200ml.										
	masło	5g	kasza gryczana	kasza gryczana	kasza gryczana surówka z czerwonej kapusty/bukiet warzyw	150g	100g												
	szynka wieprzowa	30g	surówka z czerwonej kapusty/bukiet warzyw	surówka z czerwonej kapusty/bukiet warzyw	Kompot-woda owocowa	BO	BO												
	jajko ze szczypiorkiem	30g	Kompot-woda owocowa	Kompot-woda owocowa	Kompot-woda owocowa	250ml	250ml												
	papryka	20g	dyżur egzaminu 8 klas																
14.05.2024	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/11											
ŚRODA 15.05.2024	Kasza manna na mleku	220g	barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	barszcz czerwony z jajkiem ( bez śmietany)	barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	300ml.	300ml.	placki brzoskwiowe z mąki kukurydzianej	100g										
	pieczywo mieszane	30g	makaron spaghetti z sosem	makaron spaghetti z sosem	makaron spaghetti z sosem	350g	300g												
	masło	3g	bolognese	bolognese	pomidorowym ogórek kiszony/ kalafior	150g	100g	herbata z miodem	200ml.										
	sałata	3g	ogórek kiszony/ kalafior	ogórek kiszony/ kalafior	Kompot-woda z cytryną	250ml.	250ml.												
	szynka wieprzowa	30g	Kompot-woda z cytryną	Kompot-woda z cytryną															
	sałatka z kurczakiem ryżem i warzywami		dyżur egzaminu 8 klas																
15.05.2024	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/11											
CZWARTEK 16.05.2024	pszenica prażona w miodzie na mleku	220g	zupa pieczarkowa z zacierkami i natką pietruszki	zupa pieczarkowa z zacierkami i natką bez śmietany pietruszki	zupa pieczarkowa z zacierkami i natką pietruszki	300ml.	300ml.	tosty z szynką serem i papryka świeżą	100g										
	pieczywo mieszane	30g	gulasz z indyka kasza gryczana	gulasz z indyka kasza gryczana	gulasz warzywny kasza gryczana	90g 150g	70g 100g	herbata z sokiem z czarnej porzeczki	200ml.										
	masło	5g	buraczki surówka/ brokuł	buraczki surówka/ brokuł	buraczki surówka/ brokuł	150g	100g												
	sałata	3g																	
	sałatka jarzynowa szynka wieprzowa	80g	Kompot/ woda z pomarańczami	Kompot/ woda z pomarańczami	Kompot/ woda z pomarańczami	250ml	250ml												
	ogórek	20g	dyżur egzaminu 8 klas																
16.05.2024	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/11											
	kakao naturalne na mleku	200ml	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem bez jogurtu filet rybny w cieście ( dorsz)		300ml.	300ml.	ciasto miodowe	100g										
	pieczywo	30g	paluszki rybne	ziemniaki	krokiety jajko pieczarka	90g	70g	herbata z miodem	200ml.										
	masło	5g	ziemniaki	ziemniaki		150g	100g												
	sałata	3g	surówka z kiszzonej kapusty/ kalafior	surówka z kiszzonej kapusty/ kalafior	surówka z kiszzonej kapusty/ kalafior	150g	100g												

PIĄTEK 17.05.2024	ser żółty/ pasta z sera białego ze szpinakiem papryka	20g 20g	Kompot/ herbata z malinami	Kompot/ herbata z malinami		250ml	250ml				
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9/4					1/3/6/7/11			
data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGETARIANSKI E/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek			
PONIEDZIAŁEK 20.05.2024	kakao na mleku	200ml	Zupa warzywna z zieloną fasolką i pomidorami	Zupa warzywna bez śmietany	Zupa warzywna	300ml.	300ml.	ciasto jogurtowe z miodem i pomarańczami			
	pieczywo	30g	pierogi z serem	pierogi z owocami	pierogi z serem	280g	180g				
	masło	5g	polewa jogurtowa z mango	polewa owocowa	polewa jogurtowa z mango	BO	BO	herbata z miodem	200ml.		
	sałata	3g	sałatka owocowa	sałatka owocowa	sałatka owocowa						
	indyk pieczony	20g	herbata malinowa	herbata malinowa	herbata malinowa		250ml				
	ogórek	20g	/ kompot	/ kompot	/ kompot	250ml	250ml				
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/10/11			
WTOREK 21.05.2024	płatki jęczmienne na mleku	220g	Domowy krupnik	Domowy krupnik	Domowy krupnik	300ml.	300ml.	jogurt z truskawkami	150ml.		
	pomidor	20g	makaron penne	makaron bezglutenowy		200g	150g				
	pieczywo mieszane	30g	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy	gulasz curry z cukinii	90g+60g sos	70g+30g	ciasto biszkoptowe	30g		
	masło	5g	surówka z kapusty białej	surówka z kapusty białej	surówka z kapusty białej						
	sałata	3g	z ziołami/ mini marchewka	z ziołami/ mini marchewka	z ziołami/ mini marchewka	BO	BO				
	sałatka z kurczaka herbata	80g 200ml	Kompot-woda z cytryną	Kompot-woda z cytryną		250ml.	250ml.				
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/10/11			
ŚRODA 22.05.2024	kawa inka na mleku	200ml		kuchnia chińska 中国菜		300ml.	300ml.	tosty z pastą curry (z kurczaka papryka świeża)	100g		
	pieczywo mieszane	30g				90g	70g				
	masło/ sałata	8g				150g	100g	jogurt owocowy	200ml.		
	południca sopocka	20g				150g	100g				
	pomidor	20g				250ml	250ml				
	sałatka z ryżem ananasem i kurczakiem										
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/10/11			
CZWARTEK 23.05.2024	makaron gwiazdki na mleku	220g	Rosół z makaronem	Rosół z makaronem	bulion warzywny	300ml.	300ml.	rogalik z rukolą i szynką			
	pieczywo mieszane	30g	filet z kurczaka pieczony	filet z kurczaka pieczony	curry warzywne z ziemniakami i warzywami	90g	70g		100g		
	sałata	3g	kasza kus kus	kasza jagłana	kasza kus kus	150g	100g				
	sałatka z tuńczyka i ryżu		surówka z pekińskiej /kapusta zasmażana z koperkiem	surówka z pekińskiej /kapusta zasmażana z koperkiem	surówka z pekińskiej /kapusta zasmażana z koperkiem	150g	100g	herbata miętowa z cytryna	200ml.		
	z dodatkiem warzyw	100g	kompot/ woda z pomarańczą	kompot/ woda z pomarańczą		250ml	250ml				
		1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1/3/6/7/10/11		

PIĄTEK 24.05.2024	kasza manna na mleku z jagodami	220g	Ryżanka z pomidorami	Ryżanka z pomidorami	Ryżanka z pomidorami kotlet ziemniaczany z sosem	300ml	300ml.	sernik na zimno z owocami	100g
	rogalik maślany		filet rybny w cieście	filet rybny w cieście BG		120g	100g	ciastka zbożowe	
	dżem / serek waniliowy	100g	ziemniaki	ziemniaki	surówka z białej kapusty / fasolka szparagowa	150g	100g	sok pomarańczowy	150ml.
			surówka z białej kapusty / fasolka szparagowa	surówka z białej kapusty / fasolka szparagowa	kompot/ woda z miętą i modem	BO	BO		
		kompot/ woda z miętą i modem	kompot/ woda z miętą i modem		250ml	250ml.			
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9/11				1/6/7/11		
data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGETARIANSKI E/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
poniedziałek 27.05.2024	Płatki jaglane na mleku	220ml	kapuśniak z kapusty kiszzonej	kapuśniak z kapusty kiszzonej	kapuśniak z kapusty kiszzonej	300ml	300ml.	bułeczka maślana z serkiem	100g
	pieczywo mieszane	30g	pierogi z mięsem	pierogi z mięsem	pierogi z serem z polewą jogurtową	280g	180g		
	masło	5g			surówka z kapusty pekińskiej	150g	100g	mleko smakowe	200ml.
	sałata	3g	surówka z kapusty pekińskiej	surówka z kapusty pekińskiej	surówka z kapusty pekińskiej	250ml	250ml.		
	polędwica drobiowa ( 75% mięsa) rzodkiewka herbata miętowa	50g	Kompot/woda smakowa	Kompot/woda smakowa	Kompot/woda smakowa	250ml	250ml.		
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9				1,3,6,7,10,12		
wtorek 28.05.2024 Alergeny	kasza manna na mleku	220ml	zupa botwinka z jajkiem	zupa botwinka z jajkiem	zupa botwinka z jajkiem	300ml	300ml.	mini hamburger	1 szt.
	pieczywo mieszane	30g	bitka wieprzowa	bitka wieprzowa	gulasz warzywny z ciecierzycą	280g	180g	herbata z miętą	200ml.
	masło	5g	kasza gryczana	kasza gryczana	kasza gryczana	100g	75g		
	sałata	3g	brokuł/ surówka z białej kapusty	brokuł/ surówka z białej kapusty	brokuł/ surówka z białej kapusty	BO	BO		
	pasta curry z kurczaka/ ser żółty herbata miętowa	50g	Kompot/woda smakowa	Kompot/woda smakowa	Kompot/woda smakowa	250ml	250ml.		
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9				1,3,6,7,10,12		
ŚRODA 29.05.2024 30.05.2024 CZWARTEK	płatki owsiane na mleku z owocami do wyboru, orzechy, mus	220g	zupa koperkowa z ryżem	zupa koperkowa z ryżem	zupa koperkowa z ryżem	250g	250g	truskawki świeże	
	pieczywo mieszane	20g	nuggetsy z sosem czosnkowym	nuggetsy z panierką bezglutenową	nuggetsy warzywne	90g	70g	z jogurtem talarki ryżowe	100g
	masło	5g	ziemniaki opiekane	ziemniaki opiekane		150g	100g		
	kiełbaski na ciepło ( 90% mięsa)	30g	surówka z ogórka kiszzonego/ fasolka szparagowa żółta	surówka z ogórka kiszzonego/ fasolka szparagowa żółta		150g	100g	herbata owocowa	200ml.
	ogórek	20g							
	herbata	200ml	kompot / woda z cytryną	kompot / woda z cytryną		250ml.	250ml.		
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13.				1,3,7,		
			BOŻE CIAŁO						
	płatki kukurydziane na mleku	200ml	zupa ogórkowa	zupa ogórkowa	zupa ogórkowa	300ml.	300ml.	galaretka z owocami sezonowymi	100g

<b>PIĄTEK</b> <b>05.05.2023</b>	pieczywo mieszane	30g	kluski leniwe	kopytka BG	kluski leniwe	3500g	300g	zdrowe herbatniki	
	sałata/ masło	8g	surówka z marchewki z jabłkiem	surówka z marchewki z jabłkiem	surówka z marchewki z jabłkiem	150g	100g	herbata owocowa	200ml.
	pasta rybna z warzywami kukurydza, papryka, szczypiorek	50g	Kompot/woda z miętą i cytryną	Kompot/woda z miętą i cytryną		250ml	250ml		
	pomidor	20g	<b>DYŻUR</b>						
<b>Alergeny</b>	<b>1/3/6/7/11</b>		<b>1/3/6/7/9/4</b>				<b>1,6,7,10,12</b>		