



24 lat doświadczenia w cateringu



email: wiola@gastroteam.pl

Menu dla Szkoły Podstawowej nr 31

data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGETARIANSKI E/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
ŚRODA 01.05.2024									
Alergeny									
CZWARTEK 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 DYZUR	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.
Alergeny	1/3/6/7/11			1/3/6/7/9		250ml.	250ml.	1,3,6,7,10,12	
PIĄTEK 3.05.2024									
Alergeny	1/3/6/7/11			1/3/6/7/9/4				1,6,7,10,12	
data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGETARIANSKI E/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
PONIEDZIAŁEK 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.
Alergeny	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1,3,6,7,10,12	
WTOREK 07.05.2024	płatki kukurydziane na mleku pieczywo mieszane masło, sałata indyk pieczony herbata owocowa	220g 30g 8g 30g 200ml		  KUCHNIA PORTUGALSKA				chałka serek z czekoladą gorzką i gruszką herbata owocowa	100g 150ml.
Alergeny	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1,3,6,7,10,12	
	kawa inka na mleku pieczywo mieszane masło	200ml. 20g 5g	Rosół z makaronem kotlet schabowy tradycyjny ziemniaki	Rosół z makaronem bezglutenowym kotlet schabowy tradycyjny bezglutenowy ziemniaki	bulion warzywny kotlet sojowy ziemniaki	300ml. 90g 150g	300ml. 70g 100g	ciasto marchewkowe polane czekoladą herbata	100g 200ml.

ŚRODA 08.05.2024	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		
								1/3/6/7/10	
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		
								1/3/6/7/10	
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.
	pastą 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.		
	dżem							1/3/6/7/10	
data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGETARIANSKI E/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
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.
		20g	kompot/ woda z cytryną i miętą	kompot/ woda z cytryną i miętą	kompot/ woda z cytryną i miętą	250ml	250ml		
	herbata z sokiem	200ml							
PONIEDZIAŁEK 13.05.2024	ogórek	20g							
Alergeny			1/3/6/7/9					1/3/6/7/10/11	
	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.

WTOREK 14.05.2024	masło	5g	kasza gryczana	kasza gryczana	kasza gryczana	150g	100g		
	szynka wieprzowa	30g	surówka z czerwonej kapusty/bukiet warzyw	surówka z czerwonej kapusty/bukiet warzyw	surówka z czerwonej kapusty/bukiet warzyw	BO	BO		
	jajko ze szczypiorkiem	30g	Kompot-woda owocowa	Kompot-woda owocowa	Kompot-woda owocowa	250ml	250ml		
	papryka	20g	dyżur egzaminy 8 klas						
			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	herbata z miodem	200ml.
	masło	3g	bolognese	bolognese	ogórek kiszony/ kalafior	150g	100g		
	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 egzaminy 8 klas						
			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 papryką 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 egzaminy 8 klas						
			1/3/6/7/11	1/3/6/7/9				1/3/6/7/11	
PIĄTEK 17.05.2024	kakao naturalne na mleku	200ml	zupa pomidorowa z makaronem	zupa pomidorowa z makaronem bez jogurtu		300ml.	300ml.	ciasto miodowe	100g
	pieczywo	30g	paluszki rybne	filet rybny w cieście (dorsz)	crokietki 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		
	ser żółty/ pasta z sera białego ze szpinakiem	20g	Kompot/ herbata z malinami	Kompot/ herbata z malinami		250ml	250ml		
	papryka	20g							
			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	
	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	herbata z miodem	200ml.
	masło	5g	polewa jogurtowa z mango	polewa owocowa	polewa jogurtowa z mango	BO	BO		

PONIEDZIAŁEK 20.05.2024	sałata	3g	sałatka owocowa	sałatka owocowa	sałatka owocowa				250ml	250ml	1/3/6/7/10/11
	indyk pieczony	20g	herbata malinowa	herbata malinowa	herbata malinowa						
	ogórek	20g	/ kompot	/ kompot	/ kompot	250ml	250ml				
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	makaron bezglutenowy	200g	150g	ciasto biszkoptowe		30g	
	pieczywo mieszane	30g	gulasz wieprzowy	gulasz wieprzowy	gulasz curry z cukinii	90g+60g sos	70g+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						
	sałatka z kurczaka herbata	80g 200ml	Kompot-woda z cytryną	Kompot-woda z cytryną	Kompot-woda z cytryną						
			1/3/6/7/9	1/3/6/7/9							1/3/6/7/10/11
ŚRODA 22.05.2024	kawa inka na mleku	200ml	zupa z białych warzyw	zupa z białych warzyw	zupa z białych warzyw	300ml.	300ml.				
	pieczywo mieszane	30g	Medaliony z indyka	Medaliony z indyka	faszerowane pieczarki	90g	70g	tosty z pastą curry (z kurczaka papryka świeża)		100g	
	masło/ sałata	8g	ryż	ryż	kalafior z brokułem/ mix sałat	150g	100g				
	połudwica sopocka	20g	kalafior z brokułem/ mix sałat	kalafior z brokułem/ mix sałat	kalafior z brokułem/ mix sałat	150g	100g	jogurt owocowy		200ml.	
	pomidor	20g	kompot-woda z cytryną i miętą	kompot-woda z cytryną i miętą	kompot-woda z cytryną i miętą	250ml	250ml				
	sałatka z ryżem ananasem i kurczakiem										
			1/3/6/7/9	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 jaglaną	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	kompot/ woda z pomarańczą	250ml	250ml				
				1/3/6/7/9	1/3/6/7/9						
	kasza manna na mleku z jagodami	220g	Ryzanka z pomidorami	Ryzanka z pomidorami	Ryzanka z pomidorami	300ml	300ml.	sernik na zimno z owocami		100g	
	rogalik maślany		filet rybny w cieście	filet rybny w cieście BG	ziemniaczany z sosem	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	surówka z białej kapusty / fasolka szparagowa	BO	BO				

PIĄTEK			kompot/ woda z miętą i moderm	kompot/ woda z miętą i moderm		250ml	250ml.		
24.05.2024	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9/4/11					1/6/7/11	
data	śniadanie		obiad	bezmleczna/bezglutenowa	WEGETARIANSKI E/BEZ RYBY	duży	mały	podwieczorek	
poniedziałek 27.05.2024	Płatki jaglane na mleku pieczywo mieszane masło sałata polędwica drobiowa (75% mięsa) rzodkiewka herbata miętowa	220ml 30g 5g 3g 50g	kapuśniak z kapusty kiszzonej pierogi z mięsem surówka z kapusty pekińskiej Kompot/woda smakowa	kapuśniak z kapusty kiszzonej pierogi z mięsem surówka z kapusty pekińskiej Kompot/woda smakowa	kapuśniak z kapusty kiszzonej pierogi z serem z polewą jogurtową surówka z kapusty pekińskiej Kompot/woda smakowa	300ml 280g 150g 250ml	300ml. 180g 100g 250ml.	bułeczka masłana z serkiem mleko smakowe	100g 200ml.
	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1,3,6,7,10,12	
wtorek 28.05.2024	kasza manna na mleku pieczywo mieszane masło sałata pasta curry z kurczaka/ ser żółty herbata miętowa	220ml 30g 5g 3g 50g	zupa botwinka z jajkiem bitka wieprzowa kasza gryczana brokuł/ surówka z białej kapusty Kompot/woda smakowa	zupa botwinka z jajkiem bitka wieprzowa kasza gryczana brokuł/ surówka z białej kapusty Kompot/woda smakowa	zupa botwinka z jajkiem gulasz warzywny z ciecierzycą kasza gryczana brokuł/ surówka z białej kapusty Kompot/woda smakowa	300ml 280g 100g BO 250ml	300ml. 180g 75g BO 250ml.	mini hamburger herbata z miętą	1szt 200ml.
Alergeny	1/3/6/7/11		1/3/6/7/9					1,3,6,7,10,12	
ŚRODA 29.05.2024 30.05.2024	płatki owsiane na mleku z owocami do wyboru, orzechy, mus pieczywo mieszane masło kiełbaski na ciepło (90% mięsa) ogórek herbata	220g 20g 5g 30g 20g 200ml	zupa koperkowa z ryżem nuggetsy z sosem czosnkowym ziemniaki opiekane surówka z ogórka kiszzonego/ fasolka szparagowa żółta kompot / woda z cytryną	zupa koperkowa z ryżem nuggetsy z panierką bezglutenową ziemniaki opiekane surówka z ogórka kiszzonego/ fasolka szparagowa żółta kompot / woda z cytryną	zupa koperkowa z ryżem nuggetsy warzywne	250g 90g 150g 150g 250ml.	250g 70g 100g 100g 250ml.	truskawki świeże z jogurtem talarki ryżowe herbata owocowa	100g 200ml.
	alergeny 1,7, 10,11,		1,3,7,9,10,12,13,					1,3,7,	
BOŻE CIAŁO									
PIĄTEK 31.05.2024	płatki kukurydziane na mleku pieczywo mieszane sałata/ masło pasta rybna z warzywami kukurydza, papryka, szczypiorek pomidor	200ml 30g 8g 50g 20g	zupa ogórkowa kluski leniwe surówka z marchewki z jabłkiem Kompot/woda z miętą i cytryną	zupa ogórkowa kopytka BG surówka z marchewki z jabłkiem Kompot/woda z miętą i cytryną	zupa ogórkowa kluski leniwe surówka z marchewki z jabłkiem	300ml. 3500g 150g 250ml	300ml. 300g 100g 250ml	galaretka z owocami sezonowymi zdrowe herbatniki herbata owocowa	100g 200ml.
Alergeny	1/3/6/7/11		DYŻUR	1/3/6/7/9/4				1,6,7,10,12	

