

# Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul. Sarbinowska

10 Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

13.03

Krem z kolorowych warzyw korzeniowych z ciecierzycą i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Makaron świderki **(1)** z serem twarogowym **(7)** 250g, polewa na bazie jogurtu naturalnego **(7)** z kawałkami owoców 80g, kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

14.03

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja **(1,3,4,7,9,10)** 2szt., ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką 80g, kompot wieloowocowy 200ml

Chałka **(1,3,7)** z dżemem niskosłodzonym 2szt.,

Środa

15.03

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Klopsiki wieprzowe z dodatkiem ciecierzycy **(1,3)** 80g w aksamitnym sosie śmietankowym **(1,7)** 80g, Kasza jęczmienna **(1)** 150g, Surówka colesław **(1,7)** 80g, Kompot wieloowocowy 200ml

Smoothie owocowo jogurtowe **(7)** własnego wyrobu 150g,

Czwartek

16.03

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Pałka z kurczaka z pieca **(1)** 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek

17.03

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Kluski śląskie z sosem pieczarkowym **(1,7)** 150g/80g, surówka z tartej marchewki **(7)** 80g, kompot wieloowocowy 200ml

Serduszka czekoladowe **(1,3,7,8,11)** 2szt.,

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

# Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul. Sarbinowska

10 Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

20.03

Krupnik z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Makaron spaghetti (1) podany z sosem bolońskim z mięsem wieprzowym z kolorowymi warzywami posypyany tartym serem żółtym (1,7,9) 170g/170g, kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek

21.03

Pierwszy Dzień

Wiosny

Wiosenna zupa krem jarzynowy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Filet z indyka w ziołach (1) 80g, Pure ziemniaczane 150g wiosenna mizeria z dodatkiem rzodkiewki i drobno posiekanego szczypiorku (7) 80g, kompot wieloowocowy 200ml

Mleczny shake z kawałkami owoców (7) własnego wyrobu 150g,

Środa

22.03

Zupa pomidorowa z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Racuchy (1,3,7) z jabłkami posypane cukrem pudrem 2szt., kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek

23.03

Krem z marchewki z prażoną ciecierzycą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kawałki schabu w sosie z papryką (1,7,9) 120g, kasza gryczana 150g, surówka wiosenna z białą kapustą 80g, Kompot wieloowocowy

Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g

Piątek

24.03

Rosół z makaronem z semoliny i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Pierogi leniwe (1,3,7) własnego wyrobu okraszone masełkiem i bułką tartą (1,7) 220g, kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę