Bohater miesiąca
DYNIA

rettman

Znajdziesz ją
w październikowym jadłospisie

Co dla nas robi?

- ma właściwości antynowotworowe
- poprawia odporność
- dba o nasze oczy

Z czym to się je:

- jest podstawą pysznej zupy krem
- doskonały składnik past śniadaniowych
- upieczona lub parowana jest smacznym dodatkiem do obiadu

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 – ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy

rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 16.10	Zupa z kolorowych jarzyn sezonowych z zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Makaron świderki **(1)** z serem twarogowym **(7)** 250g, polewa na bazie jogurtu greckiego **(7)** z kawałkami owoców sezonowych własnego wyrobu 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 17.10	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (**1,3,4,7,9,10**) 2szt., Puree ziemniaczane (**7**) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu na mleku (**7**) 150g
Środa 18.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Mini klopsiki w sosie a'la marinara **(1,3,7)** 170g podane z makaronem penne (**1**) posypane startym żółtym serem (**7**) 170g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 19.10	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Plaster szynki w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (**1,7**) 90g/60g , Kasza bulgur (**1**) 150g, Surówka z buraczków 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Chałka (**1,3,7**) z dżemem niskosłodzonym 2szt.,
Piątek 20.10	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Puszyste racuchy **(1,3,7)** z jabłkami posypane cukrem pudrem 2szt., sos waniliowy **(7)** własnego wyrobu 90g, 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

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 – ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy

rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 23.10	Krupnik z mixem kasz (jęczmienna i gryczana) z zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Makaron spaghetti **(1)** z sosem bolońskim **(1,7,9)** z kolorowymi warzywami i posypany startym serem żółtym **(7)** 170g/170g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 24.10	Tradycyjny żurek z majerankiem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Ryż zapiekany z owocami i cynamonem 250g, polewa na bazie jogurtu greckiego **(7)** z owocami własnego wyrobu 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Wafelki kakaowe (**1,3,5,6,7,8,11**) 2szt.
Środa 25.10	Zupa serowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Polędwiczki drobiowe w sosie pomidorowym z dodatkiem mascarpone (**1,7**) 90g/90g, Kasza jęczmienna (**1**) 150g, Surówka z selera z jabłkiem (**7,9**) 90g kompot wieloowocowy 200ml	Kolorowa galaretka owocowa 150g
Czwartek 26.10	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Rumsztyk wieprzowy (**1,3**) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek (**7**) 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Ciasto własnego wypieku (**1,3,7**) 70g
Piątek 27.10	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Naleśniki z serem twarogowym (**1,3,7**) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie greckim (**7**) 90g, 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