Bohater miesiąca
KALAFIOR

rettman

Szukaj mnie
w jadłospisie

Z czym to się je:

- doskonała baza do zupy
- pyszny dodatek do obiadu,
- składnik past kanapkowych

Co dla nas robi:

- ma właściwości antynowotworowe
- wpomaga pracę serca
- jest źródłem witamin i przeciwutleniaczy

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 – ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy

rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 30.10	Krem z soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Kluseczki drożdżowe na parze (**1,3,7**) 2szt. Polewa waniliowa na jogurcie naturalnym własnego wyrobu (**7**) 90g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 31.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Udko z kurczaka z pieca (**1**) 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 01.11	UROCZYSTOŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH		
Czwartek 02.11	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Gulasz z kawałkami schabu z kolorowymi warzywami **(1,7,9)** 150g, kasza gryczana 150g, marchewka na ciepło z groszkiem **(1,7)** **9**0g, kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo razowe maca (**1**) z dżemem niskosłodzonym 1szt.
Piątek 03.11	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Kopytka **(1,3)** podane z kremowym sosem pomidorowym **(1,7)** własnego wyrobu 150g/90g, surówka z kalarepki z jabłkiem **(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

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 – ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy

rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 06.11	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Ragout z indykiem i warzywami **(1,7,9)** 150g, ryż paraboliczny na sypko 150g, surówka colesław z pestkami dyni **(3)** 45g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 07.11	Kapuśniak ze słodkiej kapustki z zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (**1,3,4,7,9,10**) 2szt., Pure ziemniaczane (**7**) 150g, Fasolka szparagowa na ciepło z masełkiem i bułką tartą (**1,7**) 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Serek malinowy własnego wyrobu (**7**) 150g
Środa 08.11	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Filet z piersi kurczaka w panierce z bułki tartej z pieca (**1,3**) 80g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (**7**) 90g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 09.11	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Rumsztyk wieprzowy z łopatki **(1,3)** podany z sosem śmietanowo koperkowym **(1,7)** własnego wyrobu 90g/ 90g, kasza jęczmienna **(1)** 150g, słupki ogórka kiszonego do chrupania 90g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 10.11	Zupa krem z kolorowych warzyw z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Pierogi leniwe okraszone masełkiem (**1,3,7**) 250g, sos jogurtowy z owocami **(7)** własnego wyrobu 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Ciasto własnego wyrobu **(1,3,7)** 80g,

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