|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 – ul. Sarbinowska 10**  Jadłospis podstawowy | | | | | |  |
|  | Zupa | Drugie danie | | | Podwieczorek | |
| Poniedziałek  01.01 |  | | |  | | |
| Wtorek  02.01 | Zupa z czerwonej soczewicy z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (**1,3,7,9**) 300ml | Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (**1,3,7**) 5szt. okraszone masełkiem (**7**)  Kleks jogurtu naturalnego (**7**) 30g,  kompot wieloowocowy 200ml | | | Owoc sezonowy 1 szt. | |
| Środa  03.01 | Krupnik z kaszą jęczmienną 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 tartą marchewką i jabłkiem 90g  Kompot wieloowocowy 200ml | | | Owoc sezonowy 1 szt. | |
| Czwartek  04.01 | Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml | Polędwiczki drobiowe (**1**) 90g z kremowym sosem z mascarpone własnego wyrobu (**1,7**) 90g,  Kasza jęczmienna drobna (**1**) 150g,  Surówka z tartej marchewki i kalarepki (**7**) 90g,  Kompot wieloowocowy 200ml | | | Ciasteczka owsiane (**1,3,5,6,7,8,11**) 2szt. | |
| Piątek  05.01 | Krem z marchewki i kalarepki z grzankami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml | Makaron świderki z serem twarogowym (**1,7**) 250g  Polewa jogurtowo – owocowa (**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 | | | | | |  |
|  | Zupa | | Drugie danie | | Podwieczorek | |
| Poniedziałek  08.01 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml | | Kurczak z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (**1,7**) 170g,  Ryż paraboliczny 150g,  Kompot wieloowocowy 200ml | | Owoc sezonowy 1 szt. | |
| Wtorek  09.01 | Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml | | Kluseczki drożdżowe na parze (**1,3,7**) 2szt.  Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (**7**) 90g,  Kompot wieloowocowy 200ml | | Wafel kukurydziany z miodem 1szt. | |
| Środa  10.01 | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml | | Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (**1,7**) 90g/90g  Kasza gryczana 150g,  Surówka z buraczków 90g,  kompot wieloowocowy 200ml | | Owoc sezonowy 1 szt. | |
| Czwartek  11.01 | Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki  (**1,7,9**) 300ml | | Nuggesty drobiowe z pieca (**1,3**) 2szt.  Ziemniaki z koperkiem 150g,  Słupki ogórków kiszonych do chrupania 90g,  Kompot wieloowocowy 200ml | | Jogurt owocowy (**7**) 150g | |
| Piątek  12.01 | Krem z dyni z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki  (**1,7,9**) 300ml | | Naleśniki z serem twarogowym (**1,3,7**) 2szt.  Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (**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 | | | | | | |