|  |  |
| --- | --- |
| **Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 – ul. Sarbinowska 10**Jadłospis podstawowy  |  |
|  | Zupa | Drugie danie | Podwieczorek |
| Poniedziałek12.02 | Krupnik z drobną kaszą jęczmienną z zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml | Makaron spaghetti (**1**) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (**1,7,9**) posypany wiórkami sera żółtego (**7**) 150g/150g,Kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Wtorek 13.02 | Grochówka z majerankiem i ziemniakami z 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, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90gKompot wieloowocowy 200ml | Wafelki kakaowe (**1,3,5,6,7,8,11**) 2szt. |
| Środa14.02 | Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml  | Gulasz z szynki wieprzowej z kolorowymi warzywami (**1,7**) 120g,Kasza bulgur (**1**) 150g,Surówka z tartej marchewki z delikatną chrzanową nutką (**7**) 90g,Kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Czwartek15.02 | Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml | Eskalopek z indyka (**1,3**) 90g Puree ziemniaczane (**7**) 150g,Surówka z buraczków 90g,Kompot wieloowocowy 200ml | Jogurt owocowy (**7**) 150g |
| Piątek 16.02 | Zimowy krem z pora i innych sezonowych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml | Puszyste racuszki z jabłkami (**1,3,7**) 2szt.Polewa truskawkowa 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 |
|  |
| **Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 – ul. Sarbinowska 10**Jadłospis podstawowy  |  |
|  | Zupa | Drugie danie | Podwieczorek |
| Poniedziałek19.02 | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natka pietruszki (**1,7,9**) 300ml | Makaron świderki (**1**) z serem twarogowym (**7**) 250g,Polewa owocowa na jogurcie naturalnym własnego wyrobu (**7**) 90gkompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Wtorek20.02 | Zupa cztery sery z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml | Mintaj w panierce z pieca (**1,3,4**) 90g,Ziemniaki z koperkiem 150g,Fasolka szparagowa na parze z masełkiem i bułką tartą (**1,7**) 90g,kompot wieloowocowy 200ml | Pieczywo chrupkie wieloziarniste (**1**) z powidłami śliwkowymi 1szt. |
| Środa 21.02 | Krem z kukurydzy z grzankami i zieloną natką pietruszki(**1,7,9**) 300ml | Bitka wieprzowa (**1**) 90g w ciemnym sosie pieczeniowym własnego wyrobu (**1,7**) 90g,Kluski śląskie (**3**) 150g,Surówka z czerwonej kapusty z cebulką i jabłkiem 90g,kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Czwartek22.02 | Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml | Filet drobiowy z pieca w panierce z bułki tartej (**1,3**) 90g,Puree ziemniaczane 150g,Surówka wielowarzywna z porem 90g,Kompot wieloowocowy 200ml | Połówka bułki maślanej (**1,3,7**) z miodem |
| Piątek 23.02 | Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml | Pierogi ruskie z serem i ziemniakami (**1,3,7**) 250g,Kleks jogurtu naturalnego (**7**) 30g,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 |