|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 – ul. Sarbinowska 10**  Jadłospis podstawowy | | | | |  |
|  | Zupa | Drugie danie | | Podwieczorek | |
| Poniedziałek  12.02 | 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 90g  Kompot wieloowocowy 200ml | | Wafelki kakaowe (**1,3,5,6,7,8,11**) 2szt. | |
| Środa  14.02 | 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. | |
| Czwartek  15.02 | 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 | |
| Poniedziałek  19.02 | 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**) 90g  kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. | |
| Wtorek  20.02 | 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. | |
| Czwartek  22.02 | 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 | | | | | |