


**Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul.
Sarbinowska 10**
Jadłospis podstawowy





 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 26.02	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron penne (1) z pomidorowym pesto (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 27.02	Zupa śródziemnomorska z mini makaronem 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 buraczków 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z miodem 1szt.
Środa 28.02	Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) z pieca 90g, Puree ziemniaczane z koperkiem (7) 150g, Surówka wielowarzywna z porem (7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 29.02	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 1szt./90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 45g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
Piątek 01.03	Kapuśniak z naturalnie kiszonej kapusty z 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. Orzechy 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 04.03	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Delikatny sos curry z kolorowymi warzywami i kawałkami fileta drobiowego (1,7) 150g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław (3,7) 45g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 05.03	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4,11) 90g Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Wafelki kakaowe (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Środa 06.03	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mini pulpeciki z szynki wieprzowej (1,3) 4szt. w sosie ala marinara (1,7) 90g, Kasza jęczmienna drobna (1) 150g, Surówka z tartej białej rzodkwi z marchewką i koperkiem (7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 07.03	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Parowana fasolka szparagowa z masłem i bułką tartą (1,7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo chrupkie wielozłaziste (1) z dżemem malinowym 1szt.
Dzień kobiet ☺ Piątek 08.03	Krem z pieczonej papryki z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe na parze (1,3,7) 2szt. Polewa waniliowa 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