


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



|  rettman | Zupa | Drugie danie | Podwieczorek |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Poniedziałek 11.03 | Krem z kolorowych jarzyn z dodatkiem białej rzodkwi z ziarnami i 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 12.03 | Grochówka z majerankiem i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Pierogi z mięsem (1,3) 250g okraszone masłem (7) Słupki ogórka kiszzonego 90g Kompot wieloowocowy 200ml | Jogurt owocowy (7) 150g |
| Środa 13.03 | Żurek z jajkiem i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml | Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Marchewka kostka na ciepło (1,7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Czwartek 14.03 | Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 90g, Kompot wieloowocowy 200ml | Połówka bułki maślanej (1,3,7) z miodem |
| Piątek 15.03 | Zupa pieczarkowa z dodatkiem śmietanki i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Placuszki twarogowe z pieca (1,3,7) 4szt. 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

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



|  rettman | Zupa | Drugie danie | Podwieczorek |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Poniedziałek 18.03 | Zupa ziemniaczana z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Gyros drobiowy (1) 90g z delikatnym dipem czosnkowym (3,7) 60g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej białej rzodkwi (7) 90g, kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Wtorek 19.03 | Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g, kompot wieloowocowy 200ml | Ciasteczka owsiany (1,3,5,6,7,8,11) 2szt. |
| Środa 20.03 | Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml | Tradycyjny kotlecik mielony (1,3) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Czwartek 21.03 | Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Polędwiczki drobiowe (1) 90g w delikatnym sosie serowym (1,7) 90g, Kluski śląskie (3) 150g, Surówka z tartej marchewki z dodatkiem białej rzodkwi (7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml | Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym 2szt. |
| Piątek 22.03 | Krem z kalafiora z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Kluseczki leniwe z twarogiem i ziemniakami (1,3,7) okraszone masełkiem (7) z bułką tartą (1) i cukrem 250g 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