


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




 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 03.06	Zupa jarzynowa z sezonowych warzyw z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) 170g/170g posypany wiórkami sera żółtego (7) kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 04.06	Zupa z kolorowej fasolki szparagowej z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z ogórków kiszonych i surowych z drobno posiekanym szczypiorkiem 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt owocowy (7) 1szt.
Środa 05.06	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz mięsno - warzywny (1) w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 150g Kasza gryczana 150g, Surówka z czerwonej kapusty 45g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 06.06	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Paprykowe nuggetsy z kurczaka (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z miodem 2 szt.
Piątek 07.06	Krem z czerwonych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 3szt. z polewą owocową 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 10.06	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Łazanki z młodą kapustką i mięsem wieprzowym (1,7) 250g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 11.06	Krem z czerwonej soczewicy z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 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	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
Środa 12.06	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Kalafior parowany z masłem i bułką tartą (1,7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 13.06	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz drobiowy kremowym sosie pieczarkowym (1,7) 150g, Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej młodej marchewki 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 14.06	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki z twarogiem i truskawkami (1,7) 250g 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. 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