

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



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

16.09

Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Ragout z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1,7) 150g,
Kasza pęczak (1) 150g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

17.09

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszonej kapusty 490g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu bez dodatku curku 1szt.

Środa

18.09

Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Pierogi z mięsem (1,3) 5szt. okraszone masełkiem (7)
Surówka colesław posypana ziarnami słonecznika (3,7) 90g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

19.09

Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Eskalopek z pieca (1,3) 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Fasolka szparagowa okraszona masełkiem i bułką tartą (1,7) 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Wafle ryżowe z miodem 2szt.

Piątek

20.09

Zupa krem z cukinii i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Puszyste pancakes (1,3,7) 4szt.
mus owocowy własnego wyrobu 80g
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

23.09

Zupa z fasolki szparagowej z zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Makaron z włoskim sosem pesto z dodatkiem mięsa mielonego **(1,7,9)** 250g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

24.09

Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja **(1,3,4,7,9,10)** 2szt.,
Pure ziemniaczane **(7)** 150g,
Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Ciasteczka owsiane **(1,3,5,6,7,8,11)** 2szt.

Środa

25.09

Krupnik z kaszą jęczmienną z zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Krokiecik z mięskiem **(1,3,7)** 2szt.
Surówka z selera z jabłkiem **(7,9)** 90g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

26.09

Żurek z ziemniakami i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Kotlet pożarskiego **(1,3)** 90g,
Puree ziemniaczane **(7)** 150g,
Kapustka na ciepło ze szczypiorkiem i koperkiem **(1,7)** 90g,
kompot wieloowocowy 200ml

Pieczywo chrupkie razowe **(1)** z dżemem truskawkowym 1szt.

Piątek

27.09

Zupa krem z marchewki z prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym **(1,3,7)** 3szt.
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