


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

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 30.09	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z ciecierzycą i mięsem własnego wyrobu i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 01.10	Barszcz ukraiński z fasolą 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 z marchewki i drobno posiekanej cebulki 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Serek pomarańczowy własnego wyrobu (7) 150g
Środa 02.10	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gołąbek z mięsem mielonym i ryżem w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 1szt./60g Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z tartej marchewki 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 03.10	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko z kurczaka (1) 1szt. Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 90g kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt owocowy (7) 150g
Piątek 04.10	Zupa krem z dyni z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Ryż zapiekany z jabłkiem i delikatną nutą cynamonu 250g, Polewa owocowa na jogurcie (7) 75g 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 07.10	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 250g, Polewa jogurtowo – owocowa własnego wyrobu (7) 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 08.10	Zupa pomidorowa z makaronem 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, Kalafior na parze okraszony masłem (7) 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Wafle kukurydziane z powidłami śliwkowymi 1szt.
Środa 09.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz mięsno - warzywny w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 150g, Kasza gryczana 150g Surówka wielowarzywna 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 10.10	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Drobiowe polędwiczkę paprykowe (1) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, surówka ze słodkiej kapusty z marchewką i koperkiem (7) 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.
Piątek 11.10	Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Placki ziemniaczane (3) ze śmietanką (7) i cukrem pudrem 2szt. 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