

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

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
14.10

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ



Wtorek
15.10

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

Makaron penne z pomidorowym pesto (1,7) 250g posypany wiórkami sera żółtego (7) kompot wieloowocowy 200ml

Koktajl owocowy na kefirze (7) własnego wyrobu 1szt.

Środa
16.10

Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Kotlet pożarskiego (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
17.10

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

Ragout wieprzowo - warzywne w sosie pieczeniowym wyrobu (1,7) 150g Kopytka (1) 150g Surówka z selera korzeniowego z sezonowymi warzywami (7,9) 40g kompot wieloowocowy 200ml

Wafle ryżowe z miodem 2szt.

Piątek
18.10

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

Naleśniki z nadzieniem twarogowym (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

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

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 21.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami 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.
Wtorek 22.10	Tradycyjny żurek z majerankiem 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 23.10	Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Polędwiczki drobiowe w sosie pomidorowym z dodatkiem mascarpone (1,7) 90g/90g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 90g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 24.10	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlecik mielony (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z buraczków 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z dżemem truskawkowym 1szt.
Piątek 25.10	Zupa krem z dyni z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi ruskie (1,7) okraszone masłem (7) 5szt. Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 30g, 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