


Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 -
ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 28.10	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną 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) 170g/170g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 29.10	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu z kawałkami owoców 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 30.10	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pulpeciki na raz (1,3) 3szt. w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu (7) 150g
Czwartek 31.10	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kopytka (1,3) z sosem drobiowo – pieczarkowym (1,7) 250g, Surówka z buraczków 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 01.11	UROCZYŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH		


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 04.11	Krem z czerwonej soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron z serem twarogowym (1,7) 250g, Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 05.11	Zupa jarzynowa z 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 marchewką i jabłkiem 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.
Środa 06.11	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsikiem w sosie śmietanowo - pomidorowym (1,7) własnego wyrobu 1szt./ 90g, Puree ziemniaczane 150g, marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 45g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 07.11	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Polędwiczki drobiowe (1) 90g z sosem koperkowym własnego wyrobu Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Wafle kukurydziane z powidłami śliwkowymi 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 3szt. 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