

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 -
ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Wtorek
12.11

Zupa wielowarzywna z
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 300ml

Makaron penne z pomidorowym
pesto (1,7,9) 170g/170g posypany
startym żółtym serem (7)
Kompot wieloowocowy 200ml

Serek pomarańczowy własnego
wyrobu (7) 150g

Środa
13.11

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

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
14.11

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

Filet drobiowy (1) w sosie
pieczarkowym z kolorowymi
warzywami (1,7) 90g/80g
Kasza jęczmienna (1) 150g
Surówka z selera z jabłkiem (7,9)
45g,
kompot wieloowocowy 200ml

Jogurt owocowy (7) 150g

Piątek
15.11

Zupa krem z kalafiora z
ziarnami i zieloną natką
pietruszką (1,7,9) 300ml

Pampuchy z nadzieniem
truskawkowym (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 18.11	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą, mięsem i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 19.11	Zupa fasolowa 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 tartej marchewki z jabłkiem (7) 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Wafle kukurydziane z powidłami śliwkowymi 1szt.
Środa 20.11	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz z szynki wieprzowej (1,7,9) z kolorowymi warzywami 150g, Kluski śląskie 150g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 21.11	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Parowana fasolka szparagowa (7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.
Piątek 22.11	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie naturalnym 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