

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 -
ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

25.11

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

Łazanki ze słodką kapustką i
mięsem wieprzowym (1,7) 250g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek

26.11

Zupa neapolitańska z
makaronem grandine i
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 300ml

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4)
90g,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z kiszzonej kapusty z
marchewką i cebulką 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa

27.11

Kapuśniak z naturalnie
kiszzonej kapusty z
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 300ml

Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt.,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka wielowarzywna z
papryką, marchewką i koperkiem
(7) 90g
kompot wieloowocowy 200ml

Wafelki kakaowe (1,3,5,6,7,8,11)
2szt.

Czwartek

28.11

Barszcz ukraiński z
fasolą i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

Gołąbek z mięsem mielony i ryżem
1szt. w sosie pomidorowym
własnego wyrobu (1,7) 80g,
Puree ziemniaczane (7) 150g
Kompot wieloowocowy 200ml

Pieczywo razowe maca (1) 1szt z
miodem

Piątek

29.11

Zupa krem z pieczonych
warzyw z groszkiem
ptysiowym i zieloną
natką pietruszki
(1,3,7,9) 300ml

Puszyste pancakes własnego
wyrobu (1,3,7) 4szt.
Mus owocowy własnego wyrobu
80g
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.




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 02.12	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kurczak z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 150g Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartego selera z jabłkiem i marchewką (7,9) 40g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 03.12	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 04.12	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi z mięsem (1) 5szt. okraszone masełkiem (7) Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i cebulką 90g kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g
Czwartek 05.12	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt. puree ziemniaczane 150g, mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
 Piątek 06.12	Śnieżnobiały krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Placki ziemniaczane Świętego Mikołaja (1,3) 3szt. ze śmietanką (7) i białym jak śnieg cukrem pudrem Kompot wieloowocowy 200ml	Słodki prezent od Świętego Mikołaja (1,3,5,6,7,8,11) 

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