

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

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
09.12

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

Potrąwka drobiowo – jarzynowa (1,7) 150g,
Ryż paraboliczny 150g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
10.12

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

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 80g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszzonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

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

Środa
11.12

Grochówka z majerankiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Bitka drobiowa (1) 80g w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 80g,
Kasza gryczana 150g,
Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
12.12

Zupa 4 sery z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kotlet mielony (1,3) 80g
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 80g,
kompot wieloowocowy 200ml

Wafle ryżowe z miodem 2szt.

Piątek
13.12

Krem marchewkowy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa na jogurcie naturalnym własnego wyrobu (7) 80g,
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

16.12

Krem z cukinii i pomidorów z grzankami 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

17.12

Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami 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 czerwonej kapusty 80g kompot wieloowocowy 200ml

Chałka drożdżowa (1,3,7) z powidłami śliwkowymi 2szt.

Środa

18.12

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

Rumszyk wieprzowy (1,3) 80g w ciemnym sosie własnego wyrobu (1,7) 80g Kasza jęczmienna (1) 150g, Parowane mini marchewki 80g, kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

19.12

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

Paprykowe nuggetsy (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartych buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml

Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.

Piątek

20.12

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

Wigilijne pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem okraszone masełkiem (1,7) 5szt. Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 30g, kompot wieloowocowy 200ml

Bożonarodzeniowe pierniczki (1,3,5,6,7,8,11) 2szt. Mandarynka 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. 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