

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 -
ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

06.01

DZIEŃ WOLNY

Wtorek

07.01

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

Makaron z pomidorowym pesto
własnego wyrobu (1,9) 250g
posypany startym żółtym serem
(7)
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa

08.01

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

Pieczony filet drobiowy w ziołach
(1) 90g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z tartej marchewki z
jabłkiem 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

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

Czwartek

09.01

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

Plaster szynki (1) 90g
w delikatnym sosie śmietankowym
własnego wyrobu (1,7) 80g,
Kasza gryczana 150g,
Bukiet kolorowych warzyw na
parze
okraszonych masełkiem (7) 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Pieczycie razowe maca (1) 1szt z
miodem

Piątek

10.01

Krem pomidorowy z
ziarnami zieloną natką
pietruszką (1,7,9)
300ml

Pampuszki z nadzieniem
truskawkowym (1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa na jogurcie
własnego wyrobu (7) 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. 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 13.01	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron z serem twarogowym (1,7) 250g, Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 80g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 14.01	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mięśny gulasz z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 90g/80g, kluski śląskie 150g, Surówka wielowarzywna z kukurydzą i papryką (7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 15.01	Zupa neapolitańska z makaronem 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 jabłkiem i cebulką 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy z jogurtem (7) 150g
Czwartek 16.01	Rosół z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Paprykowe udko z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką (7) 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 17.01	Krem z marchewki ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Placki ziemniaczane 3szt. ze śmietanką (7) i cukrem pudrem Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

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