


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

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b> 20.01	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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) 150g/150g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b> 21.01	Zupa pomidorowa z makaronem grandine i 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 kiszanej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy na kefirze (7) własnego wyrobu 150g
<b>Środa</b> 22.01	Zupa fasolowa i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 1szt./90g Puree ziemniaczane (7) 150g Surówka z tartej marchewki (7) 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b> 23.01	Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Eskalopek z indyka (1,3) 90g z Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Wafle ryżowe z miodem 2szt.
<b>Piątek</b> 24.01	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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**

**27.01**

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

Ryż z kurczakiem i kolorowymi warzywami w sosie słodko kwaśnym **(1,7)** 250g  
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Wtorek**

**28.01**

Żurek z zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Mintaj w panierce z pieca **(1,3,4)** 90g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Mini marchewka na parze okraszona masełkiem **(7)** 90g,  
kompot wieloowocowy 200ml

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

**Środa**

**29.01**

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

Kotlet pożarski **(1,3)** 90g  
Pure ziemniaczane **(7)** 150g,  
Mizeria z ogórków i rzodkiewek **(7)** 90g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Czwartek**

**30.01**

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Ragout ze schabu i kolorowych warzyw w sosie własnego wyrobu **(1,7)** 150g  
Kasza jęczmienna **(1)** 150g,  
Surówka wielowarzynna 40g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.

**Piątek**

**31.01**

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

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

Ciasteczka czekoladowe **(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