

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 -
ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
03.03

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

Makaron spaghetti z mięsem i
ciecierzycą w sosie bolońskim
własnego wyrobu (1,9,7)
posypyany wiórkami sera żółtego
(7) 170g/170g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek
04.03

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

Gulasz z szynki wieprzowej i
kolorowych warzyw (1,7,9) 150g
Kasza jęczmienna pęczak (1)
150g,
Słupki ogórka kiszzonego do
chrupania 45g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa
05.03

Zupa neapolitańska z
makaronem granidne 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 kapusty kiszzonej z
marchewką, jabłkiem i drobno
posiekaną cebulką 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

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

Czwartek
06.03

Żurek na żytnim
zakwasie z zieloną natką
pietruszką (1,7,9) 300ml

Udko z kurczaka (1) 1szt.
Puree ziemniaczane (7) 150g
Surówka z białej kapusty z
koperkiem 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Pieczywo razowe maca (1) 1szt z
miodem

Piątek
07.03

Krem z białych warzyw z
fasolą, ziarnami i zieloną
natką pietruszki (1,7,9)
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. 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 10.03	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Delikatny sos curry z kolorowymi warzywami i kawałkami fileta drobiowego (1,7) 150g, Ryż paraboliczny 150g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 11.03	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 90g Pure ziemniaczane (7) 150g, mix sałat z dressingiem ziołowym 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy z jogurtem (7) 150g
Środa 12.03	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Plaster pieczeni wieprzowej (1) 90g w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z czerwonej kapusty 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 13.03	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 14.03	Krem z pieczonej papryki i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Placki ziemniaczane (1,3) 3szt. ze śmietanką (7) i cukrem pudrem 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. 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