


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

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  17.02	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną z zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml	Makaron spaghetti <b>(1)</b> z pomidorowym pesto z dodatkiem ciecierzycy własnego wyrobu <b>(1,7,9)</b> posypany wiórkami sera żółtego <b>(7)</b> 170g/170g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b>  18.02	Zupa śródziemnomorska z makaronem zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja <b>(1,3,4,7,9,10)</b> 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 <b>(7)</b> własnego wyrobu 150g
<b>Środa</b>  19.02	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym własnego wyrobu <b>(1,7)</b> 1szt./90g Puree ziemniaczane <b>(7)</b> 150g Surówka z tartej marchewki <b>(7)</b> 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b>  20.02	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml	Nuggetsy drobiowe z pieca <b>(1,3)</b> 2szt. Puree ziemniaczane <b>(7)</b> 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek <b>(7)</b> 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Wafle ryżowe z miodem 2szt.
<b>Piątek</b>  21.02	Krem z marchewki z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki <b>(1,3,7,9)</b> 300ml	Naleśniki z serem twarogowym <b>(1,3,7)</b> 2szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu <b>(7)</b> 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**

24.02

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

Makaron penne (1) z kawałkami fileta z kurczaka w sosie śmietankowym z dodatkiem mascarpone (7) 250g  
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Wtorek**

25.02

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

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Surówka z ogórków kiszonych, papryki czerwonej i drobno posiekanej cebulki 90g,  
kompot wieloowocowy 200ml

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

**Środa**

26.02

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

Kotlet drobiowy w panierce (1,3) 90g,  
Puree ziemniaczane (7) 150g,  
Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 90g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Tłusty  
Czwartek**

27.02

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

Gulasz drobiowy z pieczarkami i warzywami (1,7) 150g,  
Kopytka (1,3) 150g,  
Surówka wielowarzywna 40g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Tradycyjny pączek z marmoladą 😊 (1,3,7) 1szt.

**Piątek**

28.02

Krem z dyni i soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Pampuszki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt.  
Koktajl owocowy na maślanie (7) 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