

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



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 17.03	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Łazanki z kapustą słodką i mięsem wieprzowym (1,7) 250g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 18.03	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy na kefirze (7) własnego wyrobu 150g
Środa 19.03	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Polędwiczki drobiowe (1) 90g w kremowym sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 90g Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 20.03	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Wafle ryżowe z powidłami 1szt.
Piątek 21.03	Zupa krem z marchewki i soczewicy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym na parze (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (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

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 24.03	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kawałki fileta drobiowego z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 150g, Ryż paraboliczny 150g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 25.03	Krem z czerwonych warzyw z czerwoną fasolą z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g, Puree ziemniaczne (7) 150g, Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i papryką 90g, kompot wieloowocowy 200ml 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z dżemem 1szt.
Środa 26.03	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Eskalopki drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków czerwonych 90g, kompot wieloowocowy 200ml 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 27.03	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 150g Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki 40g kompot wieloowocowy 200ml	Baton owsiany (1,5,8) 1szt.
Piątek 28.03	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi ruskie (1,7) okraszone masłem (7) 5sz. Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 30g 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