

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 15.09	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron z pszenicy twardej z pomidorowym pesto własnego wyrobu posypany startym żółtym serem (1,7,9) 250g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 16.09	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu bez dodatku cukru 1szt.
Środa 17.09	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Leczo z cukinii, pomidorów i papryki z wieprzowiną (1,7) 150g Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 18.09	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Eskalopek z pieca (1) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Kalafior masełkiem i bułką tartą (1,7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Wafle ryżowe z miodem 2szt.
Piątek 19.09	Zupa krem z cukinii, ciecierzycy i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pyszne pancakes (1,3,7) 4szt. mus owocowy własnego wyrobu 80g 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 22.09	Zupa z fasolki szparagowej 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 23.09	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Środa 24.09	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kolorowy gulasz z szynki wieprzowej z kawałkami sezonowych warzyw (1,7) 150g, Kasza gryczana 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 25.09	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Bitka drobiowa (1) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z dżemem truskawkowym 1szt.
Piątek 26.09	Zupa krem z marchewki z soczewicą grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kopytka ziemniaczane z sosem pieczarkowym (1,7) 250g Surówka z białej kapusty z koperkiem (7) 45g 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