

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

13.10

Zupa krem z kolorowych
jarzyn sezonowych z
dynią i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

Makaron penne z kawałkami
kurczaka i warzywami w
kremowym sosie z mascarpone
(1,7) 250g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

14.10

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ



Środa

15.10

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

Ryż zapiekany z owocami z
delikatną nutą cynamonu 250g
Polewa owocowa na jogurcie (7)
80g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

16.10

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

Eskalopek drobiowy (1) 90g,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek
(7) 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek

17.10

Zupa krem z pieczonej
papryki z ziarnami i
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 300ml

Pierogi ruskie z ziemniakami i
twarogiem (1,7) 5szt.
Kleks jogurtu naturalnego
własnego wyrobu (3) 30g
kompot wieloowocowy 200ml

Wafle ryżowe z miodem 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

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 20.10	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kurczak w jesiennym sosie słodko kwaśnym z kawałkami dyni i innych warzyw (1,7) 150g, Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 21.10	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 90g, 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 22.10	Tradycyjny żurek z ziemniakami i majerankiem z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz z szynki wieprzowej z kolorowymi warzywami (1,7) 150g Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 45g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 23.10	Zupa pieczarkowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Panierowana fileć z piersi z kurczaka (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką (7) 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z dżemem truskawkowym 1szt.
Piątek 24.10	Zupa krem z marchewki i dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pyszne pancakes (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