

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 27.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	NOWOŚĆ: Kawałki kurczaka z dynią i innymi warzywami w delikatnym sosie curry (1,7) 150g, Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 28.10	Zupa neapolitańska z makaronem grandine 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 kapusty kiszonej, marchewki, cebulki i jabłka 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu bez dodatku cukru 1szt.
Środa 29.10	Barszcz ukraiński z ziemniakami, fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz wieprzowo – warzywny w sosie pieczeniowym (1,7) 150g, Kasza gryczana 150g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 30.10	NOWOŚĆ: Żółta zupa krem z dyni, batatów i ziemniaków z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka wielowarzywna (9) 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Wafle ryżowe z miodem 2szt.
Piątek 31.10	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki z nadzieniem z twarogu (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa 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 03.11	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z mięsem z szynki wieprzowej i ciecierzycą z kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 04.11	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Medalion drobiowy (1,3) 90g Pure ziemniaczane (7) 130g, Mini marchewki okraszone masłem 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Środa 05.11	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet ala burger z szynki wieprzowej (1,3) 90g, Puree ziemniaczane 130g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 90g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 06.11	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Polędwiczki drobiowe (1) 90g z sosem koperkowym własnego wyrobu (1,7) 90g Kasza pęczak (1) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 90g kompot wieloowocowy 200ml	Pieczewo chrupkie razowe (1) z dżemem truskawkowym 1szt.
Piątek 07.11	Zupa krem z białych warzyw (pietruska, seler, kalafior) z ziarnami słonecznika 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