

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 29.09	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z ciecierzycą i mięsem własnego wyrobu i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 30.09	Zupa neapolitańska z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewki i drobno posiekanej cebulki 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z dżemem niskosłodzonym 2szt.
Środa 01.10	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 02.10	Zupa krem z dyni i soczewicy z ziarnami słonecznika z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz z kolorowymi warzywami z jesiennego ogrodu (cukinia, papryka czerwona i żółta, kalafior) z ciecierzycą i kawałkami schabu wieprzowego (1,7) 150g, Kasza jęczmienna (1) 150g Surówka z tartej kalarepki (7) 40g Kompot wieloowocowy 200ml	Sok owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
Piątek 03.10	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Chrupiące placki ziemniaczane (1,3) ze śmietanką (7) i cukrem pudrem 2szt. 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 06.10	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Risotto z kawałkami warzyw i mięsa z fileta z kurczaka (1,7) 250g surówka z tartej marchewki (7) 40g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 07.10	Zupa fasolowa z majerankiem 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 szwedzka 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy na mleku (7) 150g
Środa 08.10	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Ragout z kolorowych warzyw i schabu wieprzowego (1,7) 120g, Kasza gryczana 150g, Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 45g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 09.10	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Udko z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 10.10	Zupa krem z batatów z soczewicą, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (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