

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 10.11	Krem z warzyw sezonowych z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 250g Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie (7) 90g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 11.11	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI		
Środa 12.11	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutą cynamonu 250g Polewa waniliowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 13.11	Zupa koperkowa z ziemniakami 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) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 14.11	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kluseczki leniwe z ziemniakami i twarogiem (1,3,7) 250g Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 90g kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g
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 17.11	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1,7) 250g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 18.11	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Kalafior okraszony masłem i bułką tartą (1,7) 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Budyń śmietankowy własnego wyrobu (7) 150g
Środa 19.11	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pyszne pancakes bananowe na mące orkiszowej (1,3,7) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 90g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 20.11	Zupa śródziemnomorska z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gyros drobiowy (1) 90g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 60g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 90g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 21.11	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., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i cebulką 90g, kompot wieloowocowy 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z miodem 1szt.

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