

**Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 -
ul. Sarbinowska 10**

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

19.01

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

Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

20.01

Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 90g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszzonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g
Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy własnego wyrobu bez dodatku cukru 1szt.

Środa

21.01

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

Pulpeciki na jeden kęs (1,3) w sosie śmietanowym własnego wyrobu (1,7) 90g/90g
Kasza jęczmienna (1) 150g,
NOWOŚĆ: Surówka z białej kapusty z dodatkiem kalarepki z koperkiem 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

22.01

Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Eskalopek z indyka (1,3) 90g
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Bukiet kolorowych warzyw na parze 90g
Kompot wieloowocowy 200ml

Wafle ryżowe z miodem 2szt.

Piątek

23.01

Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml

Placki ziemniaczane (1,3) 3szt. ze śmietanką (7) i cukrem pudrem
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
26.01

Krem wielowarzywny z kalarepką, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kawałki kurczaka z warzywami w delikatnym sosie curry (1,7) 150g,
Ryż paraboliczny 150g
Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 45g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
27.01

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 1szt./ 90g,
Puree ziemniaczane (7) 150g
kompot wieloowocowy 200ml

Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

Środa
28.01

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Potrawka drobiowa z kolorowymi warzywami sezonowymi (1,7) 150g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z tartej marchewki (7) 45g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
29.01

Krem z papryki z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Plaster schabu (1) w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 90g/90g,
Kasza gryczana 150g,
NOWOŚĆ: Surówka colesław z dodatkiem kalarepki posypana prażonymi nasionami słonecznika (3,7,10) 90g
kompot wieloowocowy 200ml

Pieczyczo chrupkie razowe (1) z dżemem truskawkowym 1szt.

Piątek
30.01

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

Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa na jogurcie 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