

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 -
ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

16.02

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

17.02

Zupa fasolowa z 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 kiszzonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g kompot wieloowocowy 200ml

Chałka drożdżowa (1,3,7) z dżemem niskostodżonym 2szt.

Środa

18.02

Kapuśniak z naturalnie kiszzonej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Półdzwiczka drobiowa w kremowym sosie z mascarpone (1,7) 90g/90g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z marchewki tartej i jabłka (7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

19.02

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

Tradycyjny kotlet mielony z pieca (1,3) 90g Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml

Sok owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.

Piątek

20.02

Krem z dyni i pora z ziarnami 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

23.02

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

NOWOŚĆ: kurczak w porach
(kawałki fileta z piersi kurczaka w
kremowym sosie porowym) **(1,7)**
150g
Ryż paraboliczny 150g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

24.02

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

25.02

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

Gulasz ze schabu i kolorowych
warzyw **(1,7)** 150g
Kopytka ziemniaczane **(1,3)** 150g
Surówka z białej kapusty z
marchewką, porem i koperkiem
90g
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

26.02

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

Udko z kurczaka **(1)** 1szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z buraczków 90g,
kompot wieloowocowy 200ml

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

Piątek

27.02

Rosół z makaronem z
pszenicy durum i zieloną
natką pietruszki **(1,9)**
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