

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

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

**Poniedziałek**  
02.03

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

zazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1,7) 250g, kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Wtorek**  
03.03

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

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

Koktajl owocowy na maślanec (7) 150g

**Środa**  
04.03

Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Plaster schabu (1) 90g w sosie pieczeniowym (1,7) 90g 150g  
Kasza jęczmienna (1) 150g,  
Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 40g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Czwartek**  
05.03

Żurek na żytnim zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kotlet pożarski (1,3) 90g,  
Puree ziemniaczane (7) 150g  
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.

**Piątek**  
06.03

Krem z białych warzyw z białą rzodkwią z fasolą, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Puszyste pancakes bananowe na mące orkiszowej (1,3,7) 4szt.  
Mus owocowy własnego wyrobu 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  
09.03

Krem z czerwonej soczewicy z prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Delikatny sos curry z kolorowymi warzywami i kawałkami fileta drobiowego (1,7) 150g,  
Ryż paraboliczny 150g,  
NOWOŚĆ: Surówka colesław z dodatkiem białek rzodkwi (3,7,10) 45g,  
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek  
10.03

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Pierogi z mięsem (1) okraszone masłem (7) 5szt.  
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa  
11.03

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

Pulpet (1,3) 90g w gładkim sosie pieczarkowym (1,7) 90g,  
Kasza pęczak (1) 150g,  
Surówka z kapusty pekińskiej z papryką i kukurydzą 809g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Czwartek  
12.03

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

Nuggety drobiowe z pieca (1,3) 2szt.  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 90g,  
kompot wieloowocowy 200ml

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

Piątek  
13.03

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

Naleśniki z nadzieniem twarogowym (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. Orzechy 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