

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

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

16.03

Wiosenna zupa z kolorowych jarzyn 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

17.03

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

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja **(1,3,4,7,9,10)** 2szt., 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 niskostodżonym 2szt.

Środa

18.03

Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Polędwiczka drobiowa **(1)** w sosie pomidorowo – śmietankowym **(1,7)** 90g/90g
Kasza pęczak **(1)** 150g,
Surówka wielowarzynna z białą rzodkwią i koperkiem 90g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

19.03

Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Tradycyjny kotlet mielony **(1,3)** 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek **(7)** 90g,
kompot wieloowocowy 200ml

Sok owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.

Piątek

20.03

Zupa krem z marchewki, białej rzodkwi i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Pierogi z serem i ziemniakami **(1,7)** 5szt. okraszone masłem **(7)** kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu **(7)** 30g 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 23.03	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kawałki fileta z kurczaka w sosie słodko kwaśnym (1,7) 120g Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 90g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 24.03	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami i z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 80g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy na mleku (7) 150g
Środa 25.03	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 130g Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 26.03	Krem z pomidorów z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Udko z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 90g, woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 27.03	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem jagodowym (1,3,7) 2szt. Polewa waniliowa 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