


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

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 13.04	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kawałki fileta z piersi kurczaka w sosie słodko - kwaśnym (1,7) 120g Ryż paraboliczny 150g, Surówka z białej kapusty z ogórkiem, szczypiorkiem i koperkiem (3,10) 45g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 14.04	Zupa pomidorowa z makaronem 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 buraczków 90g kompot wieloowocowy 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z dżemem niskosłodzonym 2szt.
Środa 15.04	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz ze schabu i warzyw (1,7) 120g Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i cebulką 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 16.04	Zupa 4 sery z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Eskalopek drobiowy (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (7) i zieleńką 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Sok owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
Piątek 17.04	Krem z dyni i soczewicy ze słonecznikiem 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
20.04

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

Makaron spaghetti w sosie a'la carbonara z szynką drobiową (1,3,7) 250g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
21.04

Krupnik z kaszą jęczmienną 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
22.04

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

NOWOŚĆ:
Bogracz z mięsem z szynki wieprzowej i kolorowymi warzywami (1,7) 120g
Kasza jęczmienna (1) 150g,
Surówka z tartej marchewki 45g
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
23.04

Zupa krem z pieczonej papryki z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml

Udko drobiowe z pieca (1) 1szt.
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z buraczków 90g,
kompot wieloowocowy 200ml

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

Piątek
24.04

Rosół z makaronem z pszenicy twardej 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