

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 -  
ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek  
27.04

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

Kawałki fileta z piersi kurczaka w  
sosie curry (1,7) 120g  
Ryż paraboliczny 150g,  
Surówka colesław (3,10) 90g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek 28.04

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

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

Przekąska owocowa bez dodatku  
cukru 1szt.

Środa 29.04

Krem z zielonych warzyw  
z ziarnami i zieloną natką  
pietruszki (1,7,9) 300ml

Kotlet pożarski (1,3) 90g,  
Puree ziemniaczane (7) 150g,  
Surówka z białej kapusty z  
koperkiem 90g,  
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek  
30.04

Kapuśniak ze słodkiej  
kapusty z zieloną natką  
pietruszki (1,7,9) 300ml

Makaron świderki z serem  
twarogowym (1,7) 250g  
Polewa truskawkowo –  
jogurtowa (7) 890g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Piątek 01.05

**DZIEŃ WOLNY**

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  
04.05**

Krem z wiosennych  
jarzyn z ziarnami i zieloną  
natką pietruszki **(1,7,9)**  
300ml

Ryż zapiekany z owocami z  
delikatną nutą cynamonu 250g  
Polewa waniliowa własnego  
wyrobu **(7)** 80g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Wtorek  
05.05**

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

Leczo warzywne z kawałkami fileta  
z piersi kurczaka **(1,7)** 250g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g  
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Środa 06.05**

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

Plaster schabu **(1)** w sosie  
pieczeniowym własnego  
wyrobu **(1,7)** 90g/90g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g  
Parowana fasolka  
szparagowa 90g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Czwartek  
07.05**

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

Polędwiczki drobiowe **(1)** 90g w  
sosie koperkowym **(1,7)** 90g  
Kopytka ziemniaczane **(1,3)**  
150g,  
Mix sałat z papryką,  
rzodkiewką i ogórkiem z  
dipem koperkowym 90g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Wafelki kakaowe **(1,3,5,6,7,8,11)**  
2szt.

**Piątek 08.05**

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

Pierogi ruskie z serem i  
ziemniakami **(1,7)** 5szt. okraszone  
masłem **(7)**  
Kleks jogurtu naturalnego **(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