

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 -
ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

25.05

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

Kawałki fileta z piersi kurczaka w sosie słodko - kwaśnym (1,7) 120g
Ryz paraboliczny 150g,
Surówka z tartej marchewki (7) 45g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

26.05

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

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 90g,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 90g,
kompot wieloowocowy 200ml

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

Środa

27.05

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

Plaster szynki (1) 90g w sosie koperkowym (1,7) 90g,
Kasza pęczak (1) 150g,
Surówka wielowarzynna 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

28.05

Krupnik z kaszą jęczmienną 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 zieleninką 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Sok owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.

Piątek

29.05

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

Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa na jogurcie greckim (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

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

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 01.06	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki z białym serem twarogowym (1,7) 250g Polewa truskawkowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 02.06	Żurek na zakwasie żytnim z jajkiem, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli 90g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 03.06	Barszcz czerwony z ziemniakami 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.
Czwartek 04.06	BOŻE CIAŁO		
Piątek 05.06	Krem z kolorowych jarzyn z ziarnami prażonymi i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Ryż zapiekany z owocami 250g Polewa z owoców sezonowych własnego wyrobu (7) 80g 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