

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

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

08.06

Zupa krupnik z kaszą
jęczmienną i zieloną
natką pietruszki (1,7,9)
300ml

NOWOŚĆ: Makaron świderki z
truskawkami i kleksem śmietanki
waniliowej własnego wyrobu (1,7)
250g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

09.06

Zupa z fasolki
szparagowej z
ziemniakami 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,
NOWOŚĆ: Surówka z ogórków
małosolnych z marchewką i
cebulką 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

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

Środa

10.06

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

Gulasz ze schabu i kolorowych
warzyw (1,7) 150g
Kasza jęczmienna (1) 150g,
Surówka z sałaty lodowej z
pomidorem, ogórkiem i kiełkami
słonecznika z sosem winegret 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

11.06

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

Potrąka z kurczaka z kolorowymi
warzywami (1,7) 150g,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z buraczków 45g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Sok owocowy 100% owoców bez
dodatku cukru 1szt.

Piątek

12.06

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

NOWOŚĆ: Puszyste racuchy z
jabłkami (1,3,7) 4szt.
Polewa śmietankowa 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

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

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
15.06

Zupa krem z kolorowych
warzyw z zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

NOWOŚĆ: Makaron w sosie z
pomidorów i mascarpone z
posiekanym koperkiem (1,7) 250g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
16.06

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

Pierogi z mięsem (1) 5szt.
okraszone masłem (7)
Surówka z białej kapusty z
koperkiem 90g,
kompot wieloowocowy 200ml

Koktajl owocowy na mleku (7)
150g

Środa
17.06

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

Ragout z szynki wieprzowej i
warzyw (1,7) 120g
Kasza gryczana 150g,
Surówka z kapusty pekińskiej z
ogórkiem i papryką 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
18.06

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

Filet drobiowy z pieca w
sezamowej panierce (1,3,11) 90g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek
(7) 90g,
Kompot wieloowocowy 200ml

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

Piątek
19.06

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. 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