

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 – ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

07.09

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

Ryż paraboliczny z aromatycznym sosem curry z soczewicą i warzywami (1,6) 220g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 45g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

08.09

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

Leczo sezonowe z papryki, cukinii i pomidorów z mięsem z fileta z piersi kurczaka (1,7) 150g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Pieczewo chrupkie (1) z dżemem malinowym 1szt.

Środa

09.09

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

Rumszyk wieprzowy (1,3) w sosie koperkowym własnego wyrobu (1,7) 90g/80g
Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g
Zielona surówka z ogórków świeżych i małosolnych ze szczypiorkiem 90g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

10.09

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

Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 4szt.
Polewa owocowa z jogurtem naturalnym i sojowym (6,7) 80g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek

11.09

Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami 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 colesław (3,7,10) 90g,
kompot wieloowocowy 200ml

Koktajl owocowy na kefirze (7) 150g

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