

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 28.09	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	NOWOŚĆ: Leczo z sezonowych warzyw i ciecierzycy (1) 150g Ryż paraboliczny 150g Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 29.09	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 80g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 30.09	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 01.10	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pyzy ziemniaczane z mięsem 5szt. okraszone masłem (7) Surówka z tartej marchewki 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g
Piątek 02.10	Zupa krem z dyni i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe parowane (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na bazie jogurtu naturalnego 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

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 37 - ul. Sarbinowska 10

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 05.10	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Sos pomidorowy z mięsem mielonym z szynki wieprzowej z dodatkiem warzyw (1,7,9) 150g, Ryż paraboliczny 150g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 06.10	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., Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 80g kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy na mleku (7) 150g
Środa 07.10	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	NOWOŚĆ: Makaron z pszenicy twardej (1) 150g z polewą malinową na jogurcie sojowym (6) 80g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 08.10	Zupa krem z pieczonych warzyw z soczewicą, pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 09.10	Rosół makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 4szt. Mus 100% owoców własnego wyrobu 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