


Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 113 - ul.Zemska 16c

Jadłospis podstawowy



|  rettman | Zupa | Drugie danie | Podwieczorek |
|---|---|--|---|
| Poniedziałek 22.04 | Kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Makaron penne (1) z filetem z piersi kurczaka i szpinakiem w sosie śmietanowym (1,7,9) 250g kompot wieloowocowy 200ml | Kisiel truskawkowy własnego wyrobu 150g |
| Wtorek 23.04 | Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 80g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszzonego ogórka z drobno posiekaną cebulką 40g, Bukiet kolorowych warzyw na parę 40g Kompot wieloowocowy 200ml | Jabłko 1 szt. |
| Środa 24.04 | Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml | Gołąbek z mięsem i ryżem zawinięty w kapuście w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 1szt./80g Surówka z mixu sałat z roszponką z ogórkiem, rzodkiewką i koperkiem 40g, Kompot wieloowocowy 200ml | Jogurt naturalny własnego wyrobu (7) z owocami 150g |
| Czwartek 25.04 | Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Pulpeciki na raz (1,3) 4szt. w sosie warzywnym (1,7) 90g, Kasza kuskus (1) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 40g, Surówka z kalarepki (7) 40g Kompot wieloowocowy 200ml | Banan 1 szt. |
| Piątek 26.04 | Krem z młodej marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Naleśniki z twarogiem (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml | Wafle ryżowe z miodem 1szt. |

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

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 113 - ul. Zemska 16c

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

29.04

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

Gyros drobiowy (1) 80g z delikatnym dipem czosnkowym (7) 60g,
Ryż paraboliczny 150g,
Surówka colesław (3,7) 40g,
Surówka z tartego selera z marchewką (7,9) 40g
Kompot wieloowocowy 200ml

Gruszka 1 szt.

Wtorek

30.04

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

Kluseczki drożdżowe z nadzieniem jagodowym (1,3,7) 2szt.
Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Jabłko 1szt.

Środa
01.05

ŚWIĘTO PRACY

Czwartek
02.05

DZIEŃ FLAGI RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Piątek
03.05

ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA

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