

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



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
31.08

Wtorek
01.09

Środa
02.09

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

Ryż zapiekany z owocami
 sezonowymi 220g
 Polewa waniliowa na jogurcie
 greckim **(7)** 80g,
 Woda mineralna z cytryną 200ml

Śliwka 1szt.

Czwartek
03.09

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

Makaron spaghetti **(1)** z sosem
 pomidorowym własnego wyrobu
 z mięsem mielonym z szynki i
 kolorowymi warzywami **(1,9)**
 150g/150g,
 Kompot wieloowocowy 200ml

Chałka z dżemem owocowym
 niskosłodzonym **(1,3,7)** 1szt.

Piątek
04.09

Zupa krem z warzyw
 korzeniowych i fasoli z
 nasionami słonecznika i
 zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 300 ml

Gulasz z ciecierzycą i kolorowymi
 warzywami **(1)** 150g,
 Kasza jęczmienna **(1)** 150g
 Słupki ogórka kiszzonego do
 chrupania 40g,
 Napar z mięty 200ml

Jabłko 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. 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 113 -
ul.Zemska 16c**
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 40g, Woda mineralna 200ml	Gruszka 1szt.
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, Napar z mięty 200ml	Wafel ryżowy z miodem 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) 60g/60g Kasza gryczana 150g Zielona surówka z ogórków świeżych i małosolnych ze szczypiorkiem 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Wafle czekoladowe (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Czwartek 10.09	Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron z serem twarogowym (1,7) 250g Polewa owocowa na jogurcie greckim (7) 80g, Woda mineralna 200ml	Banan 1szt.
Piątek 11.09	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka colesław (3,7,10) 80g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Jabłko 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. 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