

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



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

11.05



Wtorek

12.05

Środa

13.05

Czwartek

14.05

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

Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1,7) 250g, kompot wielowocowy 200ml

Banan 1szt.

Piątek

15.05

Zupa krem z soczewicy z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kluszczyki drożdżowe parowane z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt.  
Polewa waniliowa na jogurcie greckim (7) 80g  
Woda mineralna 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. 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
<b>Poniedziałek</b>  18.05	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti z pesto pomidorowym własnego wyrobu (1,7,9) 250g posypany startym żółtym serem (7) kompot wieloowocowy 200ml	Gruszka 1szt.
<b>Wtorek</b>  19.05	Zupa koperkowa ziemniakami i z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pyzy z mięsem 5szt. okraszone masłem (7) Surówka wielowarzywna 80g, Woda mineralna z miętą 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
<b>Środa</b>  20.05	Zupa fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Ragout z szynki wieprzowej i warzyw (1,7) 150g Kasza gryczana 150g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką 40g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i koperkiem 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) 1szt. z masłem (7) i dżemem owocowym niskosłodzonym
<b>Czwartek</b>  21.05	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Chrupiące placki ziemniaczane (1,3) ze śmietanką (7) i cukrem pudrem 3szt. Woda mineralna 200ml	Banan 1szt.
<b>Piątek</b>  22.05	Krem z papryki z groszkiem ptysiovym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 80g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i cebulą 80g, Napar z miętą 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