

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



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 12.10	Zupa krem z kolorowych jarzyn sezonowych z dynią i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z wegańskim pomidorowym pesto własnego wyrobu z dodatkiem soi (6) 150g/150g Słupki ogórka do chrupania 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z dżemem niskosłodzonym 1szt.
Wtorek 13.10	Barszcz czerwony z buraków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz węgierski z mięsem z szynki wieprzowej i kolorowymi warzywami (1,7) 150g Kasza gryczana 150g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką 40g Napar z mięty 200ml	Banan 1szt.
Środa 14.10	ŚWIĘTO EDUKACJI NARODOWEJ		
Czwartek 15.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Tradycyjny kotlet mielony z pieca (1,3) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka colesław (3,7,10) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Wafelki kakaowe (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 16.10	Zupa krem z kalafiora ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi z serem twarogowym i ziemniakami (1,7) 5szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 30g, 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. 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 19.10	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Ryż zapiekany z owocami sezonowymi i delikatną nutką cynamonu 250g Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie sojowym (6) 80g kompot wieloowocowy 200ml	Banan 1szt.
Wtorek 20.10	Zupa z pieczarkami z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 80g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka wielowarzywna 80g Napar z meliski 200ml	Śliwka 1szt.
Środa 21.10	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Bogracz z szynki wieprzowej z warzywami (1,7) 120g Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g, surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 80g, Herbatka miętowa 200ml	Jabłko 1szt.
Czwartek 22.10	Zupa krem z marchewki i dyni z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem wieprzowym zawinięty w liść kapusty 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt.
Piątek 23.10	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pampuchy drożdżowe (1,3,7) 2szt. Polewa malinowa na jogurcie naturalnym (7) 80g, Woda mineralna 200ml	Gruszka 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