
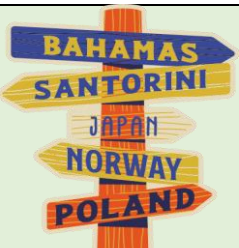


Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 113 -

ul. Zemska 16c

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 22.06	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 4szt. mus owocowy własnego wyrobu 80g Woda mineralna 200ml	Jabłko 1szt.
Wtorek 23.06	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty kiszanej z jabłkiem, marchewką i cebulką 40g, Fasolka szparagowa z masłem (7) i bułką tartą (1) 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Arbuź 100g
Środa 24.06	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Młoda kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 80g, Woda mineralna z miętą 200ml	Wafel kukurydziany z miodem 1szt.
Czwartek 25.06	Żurek na żytnim zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi z serem i ziemniakami (1,7) 4szt. z masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 30g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Gruszka 1szt.
Piątek 26.06	ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO 😊		

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