


Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 118 – ul. Bulwar Ikara 19

Jadłospis dla diety bez jaj, ryżu, pomidora, selera, awokado, banana, kiwi, orzechów,
grochu, kukurydzy, cebuli, czosnku, sezamu i cytrusów



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 20.01	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7) posypany wiórkami sera żółtego (7) 150g/150g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 21.01	Zupa z jarzynami, makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7) 300ml	Mintaj z pieca (4) 80g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszzonej kapusty z tartą marchewką i 11jabłkiem 40g Marchewka na ciepło (1,7) 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.
Środa 22.01	Zupa fasolowa i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7) 300ml	Bitka wieprzowa w sosie koperkowym własnego wyrobu (1,7) 1szt./80g Puree ziemniaczane (7) 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z powidłami śliwkowymi 1szt.
Czwartek 23.01	Zupa koperkowa z makaronem zieloną natką pietruszki (1) 300ml	Bitka drobiowa 80g z Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 40g, Kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 24.01	Krem z białych warzyw bez selera z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu bez jajek (1,7) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.


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 118 – ul. Bulwar Ikara 19



Jadłospis dla diety bez jaj, ryżu, pomidora, selera, awokado, banana, kiwi,
orzechów, grochu, kukurydzy, cebuli, czosnku, sezamu i cytrusów

 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 27.01	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7) 300ml	Kasza gryczana z kurczakiem i kolorowymi warzywami w sosie słodko kwaśnym (1,7) 250g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 28.01	Żurek z zieloną natką pietruszki (1,7) 300ml	Mintaj z pieca (4) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką 40g, Mini marchewka na parze okraszona masełkiem (7) 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 29.01	Rosół z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1) 300ml	Bitka drobiowa 80g Pure ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 40g, Fasolka szparagowa okraszona masełkiem i bułką tartą (1,7) 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy bez dodatku cukru 1szt.
Czwartek 30.01	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7) 300ml	Ragout ze schabu i kolorowych warzyw w sosie własnego wyrobu (1,7) 150g Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka wielowarzynna 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem 1szt.
Piątek 31.01	Krem z papryki z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7) 300ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym bez jajek (1,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie greckim (7) 80g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.

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