


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



Jadłospis podstawowy

 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 03.03	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (1,9,7) posypany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Wtorek 04.03	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1,7,9) 150g Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy bez dodatku cukru 150g
Środa 05.03	Zupa neapolitańska z makaronem granidne 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 kiszzonej z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 40g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 40g Kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem 1szt.
Czwartek 06.03	Żurek na żytnim zakwasie z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Udko z kurczaka (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 40g, Surówka z tartej marchewki (7) 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Piątek 07.03	Krem z białych warzyw z fasolą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 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 118 – ul. Bulwar Ikara 19

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 10.03	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Delikatny sos curry z kolorowymi warzywami i kawałkami fileta drobiowego (1,7) 150g, Ryż paraboliczny 150g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 11.03	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 80g Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 40g, mix sałat z dressingiem ziołowym 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 12.03	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Ragout z szynki i kolorowych warzyw (1,7) 150g Kasza gryczana 150g, Surówka z czerwonej kapusty 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo-warzywne 150g
Czwartek 13.03	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 14.03	Krem z pieczonej papryki i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pyzy z mięsem 5szt. okraszone masłem (7) Surówka z tartej marchewki i jabłka 80g kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

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