

Jadłospis - Szkoła Podstawowa nr 37 im. Kornela Makuszyńskiego

Okres	11.12.2023 - 15.12.2023
Dieta	Bez glutenu i bez laktozy

Data	Obiad
11.12.2023 3 Poniedziałek	Zupa pomidorowa z ryżem (250g) (wywar wołowo-wieprzowy, marchew, seler, por, pietruszka, pietruszka nać, przecier pomidorowy, śmietana bez laktozy, ryż) ALERGENY(seler) Makaron ze szpinakiem (200g) (makaron bez glutenu, szpinak, jaja, śmietana bez laktozy, czosnek, cebula) Kompot wieloowocowy (200ml) Banan (100g)
12.12.2023 3 Wtorek	Rosół z ryżem(250g) (wywar wołowo-wieprzowy, marchew, seler, por, pietruszka, pietruszka nać, ryż) ALERGENY(seler) Gulasz wieprzowy (100g) z kaszą gryczaną(150g) i ogórkiem kiszonym (60g) (szynka wieprzowa, kasza gryczana, cebula, czosnek, ogórek kiszony, mąka ziemniaczana) Herbata z cytryną (200ml) Mus owocowy(40g)
13.12.2023 3 Środa	Krem z białych warzyw z grzankami(250g) (wywar wołowo-wieprzowy, seler, por, pietruszka, pietruszka nać, czosnek, kalafior, ziemniaki, grzanki bez glutenu) ALERGENY(seler) Łazanki z kapustą (200g) (makaron bez glutenu, mięso mielone wieprzowe, kiełbasa, boczek, kapusta kiszona, pieczarki, czosnek, cebula) Lemoniada (200ml) Gruszka (100g)
14.12.2023 3 Czwartek	Barszcz biały z ziemniakami (250g) (wywar wołowo-wieprzowy, marchew, seler, por, pietruszka, pietruszka nać, zakwas barszczu, ziemniaki, kiełbasa) ALERGENY(seler) Ryż po chińsku z mięsem drobiowym (200g) (ryż paraboliczny, papryka czerwona, filet drobiowy, pieczarki, sos sojowy, por, czosnek, cebula) Kompot wieloowocowy (200ml) Mus owocowy(14g)
15.12.2023 3 Piątek	Zupa brokułowi z kaszą jagłana(250g) (wywar jarzynowy, marchew, seler, por, pietruszka, pietruszka nać, brokuł, kasza jagłana) ALERGENY(seler) Kotlety z dorsza (100g) z ziemniakami (100g) oraz surówka z kiszonej kapusty (80g) (filet z dorsza atlantyckiego, jaja, płatki kukurydziane, ziemniaki, kapusta kiszona, marchew, cebula) Herbata z cytryną (200ml) Kiwi (80g)

ZASTRZEGA SIĘ ZMIANY W JADŁOSPISIE

Sporządził

Szef kuchni

Dyrektor