

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

28.10

Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 200g/200g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

29.10

Udko z kurczaka z pieca (1) 2szt.,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

30.10

Pulpeciki na raz (1,3) 5szt. w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 120g,
Kasza gryczana 200g,
Surówka z tartej marchewki 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

31.10

Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 5szt.
Mus owocowy własnego wyrobu z kawałkami owoców 120g
Woda mineralna 200ml

Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

Piątek

01.11

UROCZYŚTOŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH

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 ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 07.10	Makaron z serem twarogowym (1,7) 270g, Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7)120g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 08.10	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 120g Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem (7) 120g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 09.10	Gołąbek z ryżem i mięskiem w sosie śmietanowo - pomidorowym (1,7) własnego wyrobu 2szt./ 120g, Puree ziemniaczane (7) 200g, marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 60g, woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 10.10	Polędwiczk drobiowe (1) 120g z sosem koperkowym własnego wyrobu (1,7) 120g Kasza kuskus (1) 200g, Słupki ogórka kiszonego 120g Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 90g
Piątek 11.10	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) 270g okraszone masełkiem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 40g, Woda mineralna 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