

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
14.10

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ



Wtorek
15.10

Środa
16.10

Kotlet z piersi kurczaka w panierce (1,3) 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Muffinka czekoladowa
1szt.

Czwartek
17.10

Polędwiczki drobiowe (1,3) 4szt.
Ziemniaki puree (7) 200g,
Surówka z buraczków 120g
Woda z cytryną i pomarańczą 200ml

Ciasto własnego
wypieku (1,3,7) 70g

Piątek
18.10

Naleśniki z serkiem twarogowym (1,3,7) 4szt.
Polewa owocowo – jogurtowa (7) własnego wyrobu
120g
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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 21.10	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,3,7) 6szt. okraszone masłem (7) Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 22.10	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 4szt., Pure ziemniaczane (7) 200g, Słupki ogórka kiszzonego 120g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 23.10	Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym wyrobu (1,7) 120g/120g, Kluski śląskie 200g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 120g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 24.10	Kotlecik mielony (1,3) 120g, Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka z buraczków 120g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,6) 2szt.
Piątek 25.10	Kluseczki leniwe (1,3,7) 270g, Polewa owocowa na maślanie (7) własnego wyrobu 120g 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. 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