

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

## Jadłospis podstawowy



 <b>rettman</b>	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b> 28.10	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b> 29.10	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa</b> 30.10	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pulpeciki na raz (1,3) 4szt. w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b> 31.10	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu z kawałkami owoców 90g Woda mineralna 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
<b>Piątek</b> 01.11	<b>UROCZYSTOŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH</b>		


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.Solskiego 13

## Jadłospis podstawowy



 <b>rettman</b>	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  <b>04.11</b>	Krem z czerwonej soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron z serem twarogowym (1,7) 250g, Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b>  <b>05.11</b>	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa</b>  <b>06.11</b>	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięskiem w sosie śmietanowo - pomidorowym (1,7) własnego wyrobu 1szt./ 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 45g, woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b>  <b>07.11</b>	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Polędwiczki drobiowe (1) 90g z sosem koperkowym własnego wyrobu Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
<b>Piątek</b>  <b>08.11</b>	Zupa krem z pomidorów z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) 250g okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 30g, 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