

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
14.10

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ



Wtorek
15.10

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Makaron penne z pomidorowym pesto (1,7) 250g posypany wiórkami sera żółtego (7) Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
16.10

Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Kotlet z piersi kurczaka w panierce (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml

Muffinka czekoladowa 1szt.

Czwartek
17.10

Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Polędwiczki drobiowe (1,3) 3szt. Ziemniaki puree (7) 150g, Surówka z buraczków 90g Woda z cytryną i pomarańczą 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

Piątek
18.10

Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Naleśniki z serkiem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowo – jogurtowa (7) własnego wyrobu 90g 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.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 21.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,3,7) 5szt. okraszone masełkiem (7) Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 22.10	Zupa kalafiorowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 3szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 23.10	Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym wyrobu (1,7) 90g/90g, Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 24.10	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlecik mielony (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,3,6) 2szt.
Piątek 25.10	Zupa krem z dyni z groszkiem ptysowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Kluseczki leniwe (1,3,7) 250g, Polewa owocowa na maślanec (7) własnego wyrobu 90g 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