

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Wtorek

12.11

Makaron penne z pomidorowym pesto (1,7,9)
200g/200g posypyany startym żółtym serem (7)
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

13.11

Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

14.11

Filet drobiowy (1) w sosie pomidorowym z kolorowymi
warzywami (1,7) 120g/120g
Kasza gryczana 200g,
Surówka z selera z jabłkiem (7,9) 60g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasto własnego
wypieku (1,3,7) 70g

Piątek

15.11

Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 4szt.
Polewa owocowa na jogurcie naturalnym własnego
wyrobu (7) 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 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

Poniedziałek

18.11

Gyros drobiowy **(1)** 120g z delikatnym dipem
czosnkowym własnego wyrobu **(3,7)** 60g,
Ryż paraboliczny 200g,
Surówka z tartej marchewki 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

19.11

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja
(1,3,4,7,9,10) 4szt.,
Pure ziemniaczane **(7)** 200g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem **(7)** 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasteczka czekoladowe
(1,3,7) 2szt.

Środa

20.11

Bitka z szynki wieprzowej **(1)** w sosie własnego
wyrobu **(1,7)** 120g/120g
Kluski śląskie 200g,
Surówka z białej kapusty z warzywami i koperkiem
120g
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

21.11

Kotlet pożarski **(1,3)** 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Parowana fasolka szparagowa **(7)** 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek

22.11

Pampuchy z nadzieniem truskawkowym **(1,3,7)**
4szt.
Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu
(7) 120g
Woda mineralna z cytryną 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