

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

25.11

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 200ml

Miś Lubiś (1,3,6,7,8)
1szt.

Wtorek

26.11

Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 120g,
Puree ziemniaczane (7) 200g,
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

27.11

Udko z kurczaka z pieca (1) 2szt.,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z tartej marchewki 120g
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

28.11

Kotlet burger z szynki wieprzowej (1,3) 120g z sosem pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 120g,
Kasza gryczana 200g,
Ogórek kiszony do chrupania 120g
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 90g

Piątek

29.11

Pierogi ruskie z serem twarogowym i ziemniakami (1,3,7) 270g okraszone masłem (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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

02.12

Makaron z serem twarogowym (1,7) 270g,
Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu
(7) 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek

03.12

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja
(1,3,4,7,9,10) 4szt.,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z buraczków 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa

04.12

Mini pulpeciki na raz (1,3) 5szt. w sosie
śmietankowym (1,7) 120g,
Kluski śląskie 200g,
Słupki ogórka kiszzonego 120g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek

05.12

Eskalopek drobiowy (1,3) 4szt.
puree ziemniaczane 200g,
mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 120g,
woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasto własnego wypieku
(1,3,7) 90g



Piątek

06.12

Puszyste lapońskie pancakes wyrabiane przez Elfy
(1,3,7) 5szt.
Mus z owoców z ogrodu Mikołaja 120g,
Woda mineralna 200ml

Słodki prezent od Świętego
Mikołaja (1,3,5,6,7,8,11)



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