

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Wtorek

12.11

Zupa wielowarzywna z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Makaron penne z pomidorowym pesto (1,7,9) 170g/170g posypany startym żółtym serem (7) Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

13.11

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

Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7)90g, Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

14.11

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

Filet drobiowy (1) w sosie pomidorowym z kolorowymi warzywami (1,7) 90g/90g Kasza gryczana 150g, Surówka z selera z jabłkiem (7,9) 40g, Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

Piątek

15.11

Zupa krem z kalafiora z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml

Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa na jogurcie naturalnym własnego wyrobu (7) 90g, 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.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 18.11	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gyros drobiowy (1) 90g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 50g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 19.11	Zupa fasolowa z majerankiem i 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, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,3,7) 2szt.
Środa 20.11	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Bitka z szynki wieprzowej (1) w sosie własnego wyrobu (1,7) 90g/90g Kluski śląskie 150g, Surówka z białej kapusty z warzywami i koperkiem 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 21.11	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Parowana fasolka szparagowa (7) 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 22.11	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pampuchy z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 90g 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