

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
25.11

Zupa kalafiorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Woda mineralna 200ml

Miś Lubiś (1,3,6,7,8) 1szt.

Wtorek
26.11

Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
27.11

Krem z dyni z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki 90g Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
28.11

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kotlet burger z szynki wieprzowej (1,3) 90g z sosem pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 90g, Kasza gryczana 150g, Ogórek kiszony do chrupania 90g Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

Piątek
29.11

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

Pierogi ruskie z serem twarogowym i ziemniakami (1,3,7) 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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 02.12	Krupnik z kaszą jęczmienną 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 z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 03.12	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 3szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 04.12	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mini pulpeciki na raz (1,3) 4szt. w sosie śmietankowym (1,7) 90g, Kluski śląskie 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 05.12	Krem z białych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Eskalopek drobiowy (1,3) 3szt. puree ziemniaczane 150g, mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
 Piątek 06.12	Rosół dla zmarzniętego Mikołaja z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste lapońskie pancakes wyrabiane przez Elfy (1,3,7) 4szt. Mus z owoców z ogrodu Mikołaja 90g, 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