

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

17.02

Makaron z pomidorowym pesto własnego wyrobu z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 200g/200g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

18.02

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 4szt.,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g

Środa

19.02

Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym w sosie pomidorowym (1,7) 2szt./120g,
Puree ziemniaczane (7) 200g,
Surówka z tartej marchewki 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

20.02

Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 3szt.
Puree ziemniaczane (7) 200g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (1,3,7) 2szt.

Piątek

21.02

Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym na parze (1,3,7) 4szt.
Polewa truskawkowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 120g
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. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

24.02

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

25.02

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Słupki ogórków kiszonych 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

26.02

Tradycyjny kotlet schabowy z pieca w panierce z
bułki tartej (1,3) 120g,
Puree ziemniaczane 200g,
Surówka z białej kapusty z marchewką i
koperkiem 120g
Woda mineralna 200ml

Mini tortille kukurydziane (1)
25g z dipem pomidorowym
40g

Tłusty
Czwartek
27.02

Polędwiczka drobiowa (1) 120g w sosie
pieczarkowym (1,7) 120g,
Kluski śląskie 200g,
Surówka z buraczków 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Tradycyjny pączek z
marmoladą 😊 (1,3,7) 1szt.

Piątek

28.02

Lasagne z warzywami, mięsem mielonym i sosem
pomidorowym własnego wyrobu (1,7,9) 250g
Kompot wieloowocowy 200ml
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