

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
17.02

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

Makaron z pomidorowym pesto
własnego wyrobu z dodatkiem
ciecierzycy **(1,7,9)** posypyany wiórkami
sera żółtego **(7)** 170g/170g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
18.02

Zupa brokułowa 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 kiszonej kapusty z tartą
marchewką, jabłkiem i drobno
posiekaną cebulką 90g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Kolorowa galaretka własnego
wyrobu 150g

Środa
19.02

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

Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym
w sosie pomidorowym **(1,7)** 1szt./90g,
Puree ziemniaczane **(7)** 150g,
Surówka z tartej marchewki 90g,
Woda mineralna z cytryną i miętą
200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
20.02

Zupa z fasolką
szparagową i zieloną
natką pietruszki **(1,7,9)**
300ml

Nuggetsy drobiowe z pieca **(1,3)** 2szt.
Puree ziemniaczane **(7)** 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek **(7)**
90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

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

Piątek
21.02

Krem z marchewki z
groszkiem ptysiowym i
zieloną natką pietruszki
(1,3,7,9) 300ml

Kluseczki drożdżowe z nadzieniem
truskawkowym na parze **(1,3,7)** 3szt.
Polewa truskawkowa na jogurcie
własnego wyrobu **(7)** 90g
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 24.02	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gyros drobiowy (1) 90g z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7) 50g Ryż paraboliczny 150g Surówka z tartej marchewki 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 25.02	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Słupki ogórków kiszonych 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 26.02	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Tradycyjny kotlet schabowy z pieca w panierce z bułki tartej (1,3) 90g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 90g Woda mineralna 200ml	Mini tortille kukurydziane (1) 25g z dipem pomidorowym 40g
Tłusty Czwartek 27.02	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Polędwiczka drobiowa (1) 90g w sosie pieczarkowym (1,7) 90g, Kluski śląskie 150g, Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Tradycyjny pączek z marmoladą 😊 (1,3,7) 1szt.
Piątek 28.02	Krem z dyni i soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa na jogurcie 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