

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

17.03

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

18.03

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

19.03

Polędwiczki drobiowe (1) 90g w kremowym sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 120g
Kasza jęczmienna (1) 200g,
Surówka z białej kapusty z koperkiem 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

20.03

Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 120g
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 90g

Piątek

21.03

Pierogi z serem i ziemniakami (1,7) 6szt. okraszone masełkiem (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. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

24.03

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

25.03

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 120g,
Puree ziemniaczne (7) 200g,
Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i papryką
120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

26.03

Eskalopki drobiowe (1,3) 3szt.
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z buraczków czerwonych 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

27.03

Bitka ze schabu w sosie jarzynowym własnego
wyrobu (1,7) 120/120g,
Kasza gryczana 200g,
Surówka z różnych sałat z ziołowym dressingiem
120g,
Woda mineralna 200ml

Ciasteczka owsiane
(1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

Piątek

28.03

Lasagne z pieca z mięsem mielony i warzywami z
sosem pomidorowym własnego wyrobu (1,7,9)
270g
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