

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

31.03

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

01.04

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 5szt.,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z jabłkiem, marchewką i cebulą 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

02.04

Pulpeciki na raz (1,3) 5szt. w sosie śmietankowym (1,7) 120g,
Kasza jęczmienna pęczak (1) 200g,
Warzywa na parze 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

03.04

Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 4szt.
Puree ziemniaczane (7) 200g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 90g

Piątek

04.04

Pierogi z serem i ziemniakami (1,7) 6szt. okraszone masełkiem (7)
Kleks jogurtu naturalnego (7) 40g
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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

07.04

Ryż zapiekany z owocami i delikatną nutką
cynamonu 270g
Polewa owocowa na jogurcie naturalnym
własnego wyrobu (7) 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

08.04

Miruna w panierce z pieca (1,3,4) 120g,
Puree ziemniaczane (7) 200g,
Mini marchewka na ciepło okraszona masłem
(7) 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

09.04

Plaster szynki wieprzowej (1) 120g w ciemnym
sosie pieczeniowym (1,7) 120g,
Kluski śląskie 200g,
Ogórek kiszony w słupkach 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

10.04

Paprykowe udko z kurczaka (1) 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z buraczków 120g,
Woda mineralna 200ml

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

Piątek

11.04

Pizza z sosem pomidorowym, serem mozzarella z
szynką (1,7) 1szt.
Sos czosnkowy własnego wyrobu (3,7) 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