

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

17.03

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

18.03

Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja **(1,3,4,7,9,10)** 3szt., Puree ziemniaczane **(7)** 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

19.03

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

Polędwiczki drobiowe **(1)** 90g w kremowym sosie pomidorowo – śmietankowym **(1,7)** 90g Kasza jęczmienna **(1)** 150g, Surówka z białej kapusty z koperkiem 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

20.03

Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Tradycyjny kotlet mielony **(1,3)** 90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek **(7)** 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasto własnego wypieku **(1,3,7)** 70g

Piątek

21.03

Zupa krem z marchewki i soczewicy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym na parze **(1,3,7)** 3szt. Polewa owocowa 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 24.03	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gyros drobiowy (1) 90g z delikatnym dipem czosnkowym (3,7) 50g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 25.03	Krem z czerwonych warzyw z czerwoną fasolą z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g, Puree ziemniaczne (7) 150g, Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i papryką 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 26.03	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Eskalopki drobiowe (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków czerwonych 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 27.03	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka ze schabu w sosie jarzynowym własnego wyrobu (1,7) 90/90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z różnych sałat z ziołowym dressingiem 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 28.03	Barszcz czerwony z ziemniakami 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