

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

## Jadłospis podstawowy



| <br>rettman | Zupa                                                                           | Drugie danie                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><br>31.03                                                             | Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml       | Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (1,9,7) posypany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Woda mineralna 200ml                                   | Owoc sezonowy 1 szt.                |
| <b>Wtorek</b><br><br>01.04                                                                   | Grochówka z majerankiem i 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 jabłkiem, marchewką i cebulką 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml | Owoc sezonowy 1 szt.                |
| <b>Środa</b><br><br>02.04                                                                    | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml        | Pulpeciki na raz (1,3) 4szt. w sosie śmietankowym (1,7) 90g, Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Warzywa na parze 90g, Woda mineralna 200ml                                               | Owoc sezonowy 1 szt.                |
| <b>Czwartek</b><br><br>03.04                                                                 | Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml               | Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 3szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml                                                    | Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g |
| <b>Piątek</b><br><br>04.04                                                                   | Krem z dyni i z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml | Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) okraszone masłem (7) 5szt. Kleks jogurtu naturalnego (7) 30g, 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.Solskiego 13

## Jadłospis podstawowy



| <br>rettman | Zupa                                                                                    | Drugie danie                                                                                                                                                                                | Podwieczorek                                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><br>07.04                                                             | Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml             | Ryż zapiekany z owocami i delikatną nutką cynamonu 250g<br>Polewa owocowa na jogurcie naturalnym własnego wyrobu <b>(7)</b> 90g<br>Woda mineralna z cytryną 200ml                           | Owoc sezonowy 1 szt.                                 |
| <b>Wtorek</b><br><br>08.04                                                                   | Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml              | Miruna w panierce z pieca <b>(1,3,4)</b> 90g,<br>Puree ziemniaczne <b>(7)</b> 150g,<br>Mini marchewka na ciepło okraszona masłem <b>(7)</b> 90g,<br>Woda mineralna 200ml                    | Owoc sezonowy 1 szt.                                 |
| <b>Środa</b><br><br>09.04                                                                    | Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml | Plaster szynki wieprzowej <b>(1)</b> 90g w ciemnym sosie pieczeniowym <b>(1,7)</b> 90g,<br>Kluski śląskie 150g,<br>Ogórek kiszony w słoikach 90g,<br>Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml | Owoc sezonowy 1 szt.                                 |
| <b>Czwartek</b><br><br>10.04                                                                 | Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki <b>(1,9)</b> 300ml        | Paprykowe udko z kurczaka <b>(1)</b> 1szt.<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z buraczków 90g,<br>Woda mineralna 200ml                                                               | Ciasteczka czekoladowe <b>(1,3,5,6,7,8,11)</b> 2szt. |
| <b>Piątek</b><br><br>11.04                                                                   | Krem z soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml            | Naleśniki z serem twarogowym <b>(1,3,7)</b> 3szt.<br>Polewa owocowa na jogurcie naturalnym <b>(7)</b> 90g<br>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