

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 28.04	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną 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 z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 29.04	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paprykowe udko z kurczaka z pieca (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Mini marchewki parowane okraszone masłem (7) 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 30.04	NOWOŚĆ: Zupa ufoludka z zielonego groszku i innych zielonych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Pierogi z serem i ziemniakami (1,7) 5szt. okraszone masłem (7) Klejs jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 30g Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 01.05	ŚWIĘTO PRACY		
Piątek 02.05	DZIEŃ FLAGI RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ		

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 05.05	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 250g Polewa truskawkowo – jogurtowa (7) 90g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 06.05	Grochówka z ziemniakami i majerankiem 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 naturalnie kiszonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 90g woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 07.05	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 90g Puree ziemniaczane (7) 150g Surówka z tartej marchewki 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 08.05	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Eskalopki drobiowe (1,3) 2szt. Puree ziemniaczane (7) 150g Kolorowe warzywa na parze okraszone masłem (7) 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 09.05	Krem z czerwonych warzyw z soczewicą z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa truskawkowa na jogurcie naturalnym (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