

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

12.05

Makaron z kawałkami fileta drobiowego i kolorowych
warzyw w sosie śmietankowym (1,7,9) 270g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

13.05

DZIEŃ WOLNY

Środa

14.05

DZIEŃ WOLNY

Czwartek

15.05

DZIEŃ WOLNY

Piątek

16.05

Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 4szt.
Polewa truskawkowa na jogurcie (7) 120g,
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
19.05

Gołąbek z ryżem i mięsem zawinięty w kapustę 2szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu **(1,7)** 120g
Puree ziemniaczane **(7)** 200g
Surówka z tartej marchewki 120g,
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
20.05

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 drobno posiekaną cebulką 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
21.05

Ragout z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw **(1,7)** 170g
Kluski śląskie 200g,
Surówka colesław **(3,10)** 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
22.05

Kotlet pożarski **(1,3)** 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło okraszonych masłem **(7)** 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

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

Piątek
23.05

Pierogi ruskie okraszone masłem **(1,7)** 6szt.
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