

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

26.05

Kawałki fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie
słodko – kwaśnym **(1,7,9)** 200g,
Ryż paraboliczny 200g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

27.05

NOWOŚĆ: Limanda w ziołach i w panierce **(1,3,4)** 120g,
Puree ziemniaczane **(7)** 200g,
Surówka z buraczków 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

28.05

Pulpeciki z szynki wieprzowej na raz **(1,3)** 5szt. w sosie
ala marinara własnego wyrobu **(1,7)** 120g,
Kasza gryczana 200g,
Surówka z tartej marchewki 120g
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

29.05

Eskalopki z indyka **(1,3)** 4szt.,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasto własnego
wypieku **(1,3,7)** 90g

Piątek

30.05

Puszyste pancakes własnego wyrobu **(1,3,7)** 5szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 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

02.06

Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami (1,7,9) posypany tartym żółtym serem (7) 200g/200g
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

03.06

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 4szt.,
puree ziemniaczane (7) 200g,
Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, cebulką i marchewką 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

04.06

Filet drobiowy w sezamowej panierce (1,3,11) 120g
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 120g
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

05.06

Plaster szynki w sosie własnego wyrobu (1,7) 120g/120g
Kasza jęczmienna (1) 200g,
Mini marchewki na ciepło 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

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

Piątek

06.06

Pampuszki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 4szt.
Polewa truskawkowa na jogurcie własnego wyrobu (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