

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

## Jadłospis podstawowy



| <br><b>rettman</b> | Zupa                                                                                                        | Drugie danie                                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><br><b>12.05</b>                                                             | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b><br>300ml                           | Makaron z kawałkami fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie śmietankowym <b>(1,7,9)</b><br>250g,<br>Woda mineralna 200ml                                                                                                               | Owoc sezonowy 1 szt.                          |
| <b>Wtorek</b><br><br><b>13.05</b>                                                                   | Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b><br>300ml                              | NOWOŚĆ: Miruna saute w wiosennych ziołach z pieca <b>(1,4)</b><br>90g,<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z buraczków 90g<br>Woda mineralna z cytryną 200ml                                                                           | Owoc sezonowy 1 szt.                          |
| <b>Środa</b><br><br><b>14.05</b>                                                                    | Wiosenna botwinka z zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml                                           | Plaster schabu wieprzowego <b>(1)</b><br>90g w sosie pieczarkowym własnego wyrobu <b>(1,7)</b> 90g,<br>Kasza jęczmienna drobna <b>(1)</b><br>150g,<br>Surówka z tartej marchewki <b>(7)</b><br>90g<br>Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml | Owoc sezonowy 1 szt.                          |
| <b>Czwartek</b><br><br><b>15.05</b>                                                                 | NOWOŚĆ: Zielony krem z cukinii i młodego groszku z ziarnami i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml | Filet drobiowy w chrupiącej panierce z pieca <b>(1,3)</b> 90g,<br>Puree ziemniaczane <b>(7)</b> 150g,<br>Parowana fasolka szparagowa z masłem <b>(7)</b> 90g<br>Lemoniada cytrynowa 200ml                                                    | Ciasto własnego wypieku <b>(1,3,7)</b><br>70g |
| <b>Piątek</b><br><br><b>16.05</b>                                                                   | Krem z pieczonych warzyw z groszkiem ptysiovym i zieloną natką pietruszki <b>(1,3,7,9)</b> 300ml            | Naleśniki z nadzieniem twarogowym <b>(1,3,7)</b> 3szt.<br>Polewa truskawkowa na jogurcie <b>(7)</b> 90g,<br>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



| <br><b>rettman</b> | Zupa                                                                                              | Drugie danie                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><br><b>19.05</b>                                                             | Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml                        | Gołąbek z ryżem i mięsem zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu <b>(1,7)</b> 90g<br>Puree ziemniaczane <b>(7)</b> 150g<br>Surówka z tartej marchewki 90g,<br>Woda mineralna z miętą 200ml                | Owoc sezonowy 1 szt.                             |
| <b>Wtorek</b><br><br><b>20.05</b>                                                                   | Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml                         | Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja <b>(1,3,4,7,9,10)</b> 3szt.,<br>puree ziemniaczane <b>(7)</b> 150g,<br>Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g<br>Woda mineralna z cytryną 200ml | Owoc sezonowy 1 szt.                             |
| <b>Środa</b><br><br><b>21.05</b>                                                                    | Zupa z tartymi nowalijkami z ryżem i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml                | Ragout z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw <b>(1,7)</b> 150g<br>Kluski śląskie 150g,<br>Surówka colesław <b>(3,10)</b> 90g,<br>Lemoniada cytrynowa 200ml                                                                    | Owoc sezonowy 1 szt.                             |
| <b>Czwartek</b><br><br><b>22.05</b>                                                                 | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml | Kotlet pożarski <b>(1,3)</b> 90g,<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Bukiet kolorowych warzyw na ciepło okraszonych masłem <b>(7)</b> 90g,<br>Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml                                             | Ciasteczka owsiane <b>(1,3,5,6,7,8,11)</b> 2szt. |
| <b>Piątek</b><br><br><b>23.05</b>                                                                   | Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki <b>(1,9)</b> 300ml                | Pierogi ruskie okraszone masłem <b>(1,7)</b> 5szt.<br>Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu <b>(7)</b> 30g<br>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