

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

24.11

Pierogi ruskie z serem twarogowym i ziemniakami (1,7)
6szt. okraszone masłem (7)
Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 40g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

25.11

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 120g,
Puree ziemniaczane (7) 200g,
Parowana fasolka szparagowa z masłem (7) i bułką
tartą (1) 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Miś Lubiś (1,3,6,7,8)
1szt.

Środa

26.11

Udko z kurczaka z pieca (1) 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Bukiet kolorowych warzyw na parze 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

27.11

Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 120g w sosie
pieczeniowym (1,7) 120g
Kasza jęczmienna (1) 200g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 120g
Woda mineralna z miętą 200ml

Ciasto własnego
wypieku (1,3,7) 90g

Piątek

28.11

Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 4szt.
Polewa owocowo – jogurtowa 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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

01.12

Gołąbek w kapuście z ryżem i mięsem 2szt. z
sosem pomidorowym własnego wyrobu **(1,7)**
120g
Puree ziemniaczane **(7)** 200g
Mini marchewki parowane z masłem **(7)** 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

02.12

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

03.12

Tradycyjny kotlet schabowy **(1,3)** 120g
Puree ziemniaczane **(7)** 200g,
Parowana fasolka szparagowa **(1,7)** 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

04.12

NOWOŚĆ: Klopsy drobiowe **(1,3)** 120g w sosie
paprykowym z dodatkiem mascarpone **(1,7)** 120g,
Kasza gryczana 200g,
Surówka z tartej białej rzodkwi **(3,7,10)** 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek

05.12

Pancakes bananowe na mące orkiszowej **(1,3,7)**
5szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Czekoladowe mini Mikołajki
(1,3,6,7,8) 2szt.

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