

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

19.01

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Makaron spaghetti **(1)** z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami **(1,7,9)** posypyany wiórkami sera żółtego **(7)** 170g/170g, Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

20.01

Zupa pomidorowa z ryżem i 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 kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

21.01

Zupa fasolowa i ziemniakami z zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Pulpeciki na jeden kęs **(1,3)** w sosie śmietanowym własnego wyrobu **(1,7)** 90g/90g Kasza jęczmienna **(1)** 150g, NOWOŚĆ: Surówka z białej kapusty z dodatkiem kalarepki z koperkiem 90g, Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

22.01

Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Eskalopek z indyka **(1,3)** 90g Puree ziemniaczane **(7)** 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

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

Piątek

23.01

Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki **(1,3,7,9)** 300ml

Kluseczki leniwe z twarogiem i ziemniakami **(1,3,7)** 250g, Polewa owocowa na jogurcie greckim **(7)** 90g Lemoniada cytrynowa 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



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

26.01

Krem wielowarzywny z kalarepką, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 3szt.

Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

27.01

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

28.01

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt.
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Mini marchewki parowane okraszone masłem (7) 90g,
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

29.01

Rosół z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Plaster schabu (1) w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1,7) 90g/90g,
Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g,
Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 90g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

Piątek

30.01

Krem z papryki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 250g,
Polewa owocowa na maśle własnego wyrobu (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