

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

## Jadłospis podstawowy



rettman

### Zupa

### Drugie danie

### Podwieczorek

**Poniedziałek**

16.02

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**

17.02

Zupa fasolowa z 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**

18.02

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

Polędwiczki drobiowe (1) 90g w kremowym sosie z mascarpone (1,7) 90g Kasza gryczana 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g, Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Czwartek**

19.02

Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Tradycyjny kotlet mielony z pieca (1,3) 90g Puree ziemniaczane (7) 150g, Warzywa na parze 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

**Piątek**

20.02

Krem z dyni i pora z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml

Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa truskawkowa na jogurcie własnego wyrobu (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



| <br>rettman | Zupa                                                                                              | Drugie danie                                                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><br>23.02                                                             | Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml                 | <b>NOWOŚĆ:</b> kurczak w porach (kawałki fileta z piersi kurczaka w kremowym sosie porowym) <b>(1,7)</b> 150g<br>Ryż paraboliczny 150g<br>Surówka z tartej marchewki z jabłkiem <b>(7)</b> 90g,<br>Woda mineralna 200ml | Owoc sezonowy 1 szt.                                                              |
| <b>Wtorek</b><br><br>24.02                                                                   | Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml                        | Miruna w panierce sezamowej z pieca <b>(1,3,4,11)</b> 90g,<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Bukiet kolorowych warzyw na parze 90g,<br>Lemoniada cytrynowa 200ml                                                        | Owoc sezonowy 1 szt.                                                              |
| <b>Środa</b><br><br>25.02                                                                    | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml | Plaster schabu <b>(1)</b> 90g w sosie pieczeniowym <b>(1,7)</b> 90g,<br>Kopytka ziemniaczane <b>(1,3)</b> 150g,<br>Surówka z białej kapusty z marchewką, porem i koperkiem 90g<br>Woda mineralna z miętą 200ml          | Owoc sezonowy 1 szt.                                                              |
| <b>Czwartek</b><br><br>26.02                                                                 | Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki <b>(1,9)</b> 300ml                  | Udko drobiowe z pieca <b>(1)</b> 1szt.<br>Puree ziemniaczane <b>(7)</b> 150g,<br>Surówka z buraczków 90g,<br>Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml                                                                     | Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru <b>(1,3,5,6,7,8,11)</b> 2szt. |
| <b>Piątek</b><br><br>27.02                                                                   | Krem z pieczonej papryki z grzankami i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml              | Puszyste pancakes bananowe na mące orkiszowej <b>(1,3,7)</b> 4szt.<br>Mus owocowy własnego wyrobu 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