

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
02.03

Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego
wyrobu (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7)
200g/200g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
03.03

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10)
4szt.,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
04.03

Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym zawinięty w
kapustę 2szt. w sosie pomidorowym własnego
wyrobu (1,7) 120g
Puree ziemniaczane (7) 200g
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
05.03

Kotlet pożarski (1,3) 120g,
Puree ziemniaczane (7) 200g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek
(7) 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

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

Piątek
06.03

Kluseczki leniwe z twarogiem i ziemniakami (1,3,7)
270g,
Polewa owocowa na jogurcie greckim (7) 120g
Woda mineralna z cytryną i miętą 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 09.03	Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1,7) 270g, Słupki marchewki do chrupania 60g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 10.03	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 120g Pure ziemniaczane (7) 200g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 120g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 11.03	Klopsiki na raz z szynki wieprzowej (1,3) 5szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1,7) 120g, Kasza gryczana 200g, Surówka z buraczków 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 12.03	Nuggety drobiowe z pieca (1,3) 4szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Warzywa na parze 120g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 90g
Piątek 13.03	Pizzerka własnego wypieku z sosem pomidorowy, serem i szynką (1,7) 1szt. Sos pomidorowy 40g 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