

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

## Jadłospis podstawowy



rettman

### Drugie danie

### Podwieczorek

Poniedziałek

16.03

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

17.03

Miruna w panierce z sezamem (1,3,4,11) 120g  
Puree ziemniaczane (7) 200g,  
Parowane mini marchewki okraszone masłem (7) 120g,  
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

18.03

Bitka drobiowa (1) w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 120g/120g  
Kasza bulgur 200g,  
Słupki ogórka kiszzonego 120g,  
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

19.03

Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 120g  
Ziemniaki z koperkiem 200g,  
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 120g,  
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

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

Piątek

20.03

Pierogi z ziemniakami i twarogiem (1,7) 6szt. okraszone masłem (7)  
Kleks jogurtu naturalnego (7) 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

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

## Jadłospis podstawowy



rettman

### Drugie danie

### Podwieczorek

	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b> 23.03	<b>NOWOŚĆ:</b> Makaron świderki w kremowym sosie rzymskim (z warzywami i serem) <b>(1,7)</b> 270g Słupki marchewki 60g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b> 24.03	Mintaj w panierce z pieca <b>(1,3,4)</b> 120g, Puree ziemniaczanej <b>(7)</b> 200g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 120g Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa</b> 25.03	<b>NOWOŚĆ:</b> Plaster polędwicy wieprzowej <b>(1)</b> 120g w sosie pieczeniowym <b>(1,7)</b> 120g Kasza gryczana 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 120g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b> 26.03	Udka drobiowe z pieca <b>(1)</b> 2szt. Puree ziemniaczane <b>(7)</b> 200g, Marchewka z groszkiem na ciepło <b>(1,7)</b> 120g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasto własnego wypieku <b>(1,3,7)</b> 90g
<b>Piątek</b> 27.03	Naleśniki z nadzieniem twarogowym <b>(1,3,7)</b> 4szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu <b>(7)</b> 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