


# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

## Jadłospis podstawowy



 <b>rettman</b>	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  <b>16.03</b>	Zupa z kolorowych jarzyn 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) posypany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b>  <b>17.03</b>	Krem z dyni z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Miruna w panierce z sezamem (1,3,4,11) 90g Puree ziemniaczane (7) 150g, Parowane mini marchewki okraszone masełkiem (7) 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa</b>  <b>18.03</b>	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Bitka drobiowa (1) w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 90g/90g Kasza bulgur 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b>  <b>19.03</b>	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
<b>Piątek</b>  <b>20.03</b>	Zupa krem z marchewki, białej rzodkwi i soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi z ziemniakami i twarogiem (1,7) 5szt. okraszone masełkiem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 30g, 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
<b>Poniedziałek</b>  23.03	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	NOWOŚĆ: Makaron świderki w kremowym sosie rzymskim (z warzywami i serem) (1,7) 250g Słupki marchewki 45g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b>  24.03	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g, Puree ziemniaczanej (7) 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa</b>  25.03	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	NOWOŚĆ: Plaster polędwicy wieprzowej (1) 90g w sosie pieczeniowym (1,7) 90g Kasza gryczana 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b>  26.03	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko drobiowe z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
<b>Piątek</b>  27.03	Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa na jogurcie 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. Orzechy 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