


# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

## Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  13.04	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 90g Puree ziemniaczane (7) 150g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b>  14.04	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 3szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, cebulką i jabłkiem 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa</b>  15.04	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Plaster schabu (1) 90g w sosie pieczeniowym (1,7) 90g Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g, Słupki ogórka kiszonego 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b>  16.04	Zupa krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Eskalopek drobiowy (1,3) 3szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Kolorowy bukiet warzyw na parze 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
<b>Piątek</b>  17.04	Krem z dyni i soczewicy, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 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



 <b>rettman</b>	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  20.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti w sosie a'la carbonara z szynką drobiową (1,3,7) 250g Słupki marchewki 45g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b>  21.04	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa</b>  22.04	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	NOWOŚĆ: Bogracz z mięsem z szynki wieprzowej i kolorowymi warzywami (1,7) 150g Kasza jęczmienna (1) 150g, Mini marchewka na ciepło 45g Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b>  23.04	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko drobiowe z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
<b>Piątek</b>  24.04	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pampuszki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 3szt. Polewa waniliowa własnego wyrobu na jogurcie (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