

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

07.09

Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami (1) 6szt.
okraszone masłem roślinnym
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

08.09

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulką
i jabłkiem 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

09.09

Rumsztyk wieprzowy (1,3) w sosie koperkowym
własnego wyrobu (1,7) 120g/120g
Kasza gryczana 200g
Surówka z buraczków 120g
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

10.09

Filet z kurczaka w panierce z sezamu (1,3,11)
120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem
naturalnym (7) 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasto własnego wypieku
(1,3,7) 90g

Piątek

11.09

Pizza własnego wypieku (1) z sosem
pomidorowym, serem (7) i szynką (1) 1szt.
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