

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

14.09

Makaron z pomidorowym pesto z soczewicą
własnego wyrobu **(1,9)** 270g
ogórek do chrupania 60g
woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

15.09

Miruna z pieca w panierce **(1,3,4)** 120g,
Pure ziemniaczane **(7)** 200g,
Słupki ogórków kiszonych 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

16.09

Eskalopek z pieca **(1,3)** 4szt.
Puree ziemniaczane **(7)** 200g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło (brokuły,
marchewka, kalafior) z masłem **(7)** 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

17.09

Pulpeciki z szynki wieprzowej na jeden kęs **(1,3)**
5szt. w sosie śmietankowym własnego wyrobu
(1,7) 120g,
Kasza jęczmienna **(1)** 200g
Surówka z białej kapusty z koperkiem 120g,
Woda mineralna 200ml

Ciasteczka czekoladowe o
obniżonej zawartości cukru
(1,3,7) 2szt.

Piątek

18.09

Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym
(1,3,7) 4szt.
Polewa z owoców sezonowych na jogurcie
naturalnym **(7)** 120g,
Woda mineralna z 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

21.09

Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki wieprzowej 2szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu **(1,7)** 120g
Puree ziemniaczane **(7)** 200g
Mini marchewka na ciepło 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

22.09

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja **(1,3,4,7,9,10)** 4szt.,
Pure ziemniaczane **(7)** 200g,
Surówka z kapusty kiszanej z cebulką, marchewką i jabłkiem cebulki 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

23.09

Kotlet z fasoli **(1)** w sosie warzywno – koperkowym własnego wyrobu 120g/120g
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z tartej marchewki 120g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

24.09

Nuggety drobiowe z pieca **(1,3)** – wyrób własny 120g,
Puree ziemniaczane **(7)** 200g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek **(7)** 120g,
Woda mineralna 200ml

Ciasto własnego wypieku **(1,3,7)** 90g

Piątek

25.09

Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem **(1,7)** 6szt. okraszone masłem **(7)**
Kleks jogurtu naturalnego **(7)** 40g
Słupki ogórka 60g,
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