

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 07.09	Krupnik z tartą marchewką i drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami (1) 5szt. okraszone masłem roślinnym Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 45g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 08.09	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 09.09	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Rumsztyk wieprzowy (1,3) w sosie koperkowym własnego wyrobu (1,7) 90g/90g Kasza gryczana 150g Surówka z buraczków 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 10.09	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Filet z kurczaka w panierce z sezamu (1,3,11) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
Piątek 11.09	Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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