

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

26.10

Makaron spaghetti z pszenicy twardej **(1)** z sosem boloński z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami **(1,7,9)** 200g/200g posypyany tartym żółtym serem **(7)**
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

27.10

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja **(1,3,4,7,9,10)** 4szt.,
Puree ziemniaczane **(7)** 200g
Marchewka na ciepło okraszona maselkiem **(7)** 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

28.10

NOWOŚĆ: Pulpeciki sojowe **(1,6)** 120g z sosem jarzynowym własnego wyrobu **(1)** 120g
Kasza gryczana 200g,
Słupki ogórka kiszzonego 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

29.10

Stripsy z kurczaka z pieca **(1,3)** 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z buraczków czerwonych 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru **(1,3,5,6,7,8,11)** 2szt.

Piątek

30.10

Naleśniki z nadzieniem twarogowym **(1,3,7)** 4szt.
Polewa malinowa własnego wyrobu na jogurcie greckim **(7)** 120g,
Woda mineralna z cytryną i 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

02.11

NOWOŚĆ: Drobiowe ragout w delikatnym sosie pomidorowym z dodatkiem mascarpone i koperku (1,7) 170g
Kasza jęczmienna pęczak (1) 200g,
Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

03.11

Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

04.11

Wegańskie pierogi z ziemniakami i tofu (1,6) 6szt.
okraszone masłem roślinnym
Surówka wielowarzywna 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

05.11

Kotlet ala burger z szynki wieprzowej (1,3) 120g,
Puree ziemniaczane 200g,
Bukiet kolorowych warzyw na parze (marchewka, brokuł, kalafior) 120g,
Woda mineralna z miętą 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 90g

Piątek

06.11

Lasagne z pieca z warzywami, mięsem mielonym i sosem pomidorowym własnego wyrobu (1,7,9) 300g
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