

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 12.10	Zupa krem z kolorowych jarzyn sezonowych z dynią i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z wegańskim pomidorowym pesto własnego wyrobu z dodatkiem soi (6) 170g/170g Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 13.10	Barszcz czerwony z buraków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pulpety wieprzowe (1,3) 90g w sosie jarzynowym własnego wyrobu (1,7) 90g, Kasza gryczana 150g, Mini marchewki na ciepło okraszone masłem (7) 45g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 14.10	ŚWIĘTO EDUKACJI NARODOWEJ		
Czwartek 15.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Eskalopek drobiowy (1,3) 3szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Kolorowe warzywa na parze 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
Piątek 16.10	Zupa krem z kalafiora z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe parowane (1,3,7) 3szt. Polewa owocowo - jogurtowa (7) 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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 19.10	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gyros drobiowy (1) 90g z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7,10) 50g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław (3,7,10) posypana pestkami dyni 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 20.10	Krem pieczarkowy z groszkiem ptysiowym zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 3szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 21.10	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron świderki (1) 170g z polewą malinową na jogurcie sojowym (6) 90g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 22.10	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Filet z piersi kurczaka w panierce kukurydzianej (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 23.10	Zupa krem z marchewki i dyni z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Pierogi z ziemniakami i serem twarogowym (1,7) 5szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 40g 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