

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

26.10

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Makaron spaghetti z pszenicy twardej **(1)** z sosem boloński z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami **(1,7,9)** 170g/170g posypyany tartym żółtym serem **(7)**
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

27.10

Krem z czerwonych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja **(1,3,4,7,9,10)** 3szt.,
Puree ziemniaczane **(7)** 150g
Marchewka na ciepło okraszona masłem **(7)** 90g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

28.10

Barszcz ukraiński z ziemniakami, fasolą i zieloną natką pietruszki **(1,9)** 300ml

NOWOŚĆ: Pulpeciki sojowe **(1,6)** 90g z sosem jarzynowym własnego wyrobu **(1)** 90g
Kasza gryczana 150g,
Słupki ogórka kiszzonego 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

29.10

Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki **(1,9)** 300ml

Stripsy z kurczaka z pieca **(1,3)** 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z buraczków czerwonych 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

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

Piątek

30.10

Żółta zupa krem z dyni, batatów i ziemniaków z ciecierzycą ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki **(1,7,9)** 300ml

Puszyste pancakes własnego wyrobu **(1,3,7)** 4szt.
Mus owocowy własnego wyrobu, 100% owoców 90g,
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.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 02.11	Krem z czerwonej soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	NOWOŚĆ: Drobiowe ragout w delikatnym sosie pomidorowym z dodatkiem mascarpone i koperku (1,7) 150g Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 03.11	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Miruna z pieca w panierce (1,3,4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 04.11	Zupa fasolowa z majerankiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Wegańskie pierogi z ziemniakami i tofu (1,6) 5szt. okraszone masłem roślinnym Surówka wielowarzywna 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 05.11	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet ala burger z szynki wieprzowej (1,3) 90g, Puree ziemniaczane 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze (marchewka, brokuł, kalafior) 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
Piątek 06.11	Zupa krem z białych warzyw (pietruszką, seler, kalafior) z fasolą z groszkiem ptysowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa malinowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (7) 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