Jadłospis dla ZSP NR 9– ul.Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 09.11	Pizza własnego wypieku (**1**) z sosem pomidorowym, serem (**7**) i szynką (**1**) 1szt. Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 10.11	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (**1,3,4,7,9,10**) 4szt., Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z buraczków z cebulką 120g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 11.11	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI	
Czwartek 12.11	Bitka wieprzowa (**1**) 120g w sosie pieczeniowym (**1,7**) 120g Kasza jęczmienna drobna (**1**) 200g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (**7**) 120g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (**1,3,5,6,7,8,11**) 2szt.
Piątek 13.11	Ryż zapiekany z owocami sezonowymi 270g, Polewa malinowa na jogurcie sojowym (**6**) 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 16.11	Makaron pełnoziarnisty z pomidorowym pesto z własnego wyrobu z dodatkiem soczewicy (**1,9**) 270g Ogórek kiszony do chrupania 60g Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 17.11	Mintaj z pieca w panierce (**1,3,4**) 120g, Puree ziemniaczane (**7**) 200g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 120g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 18.11	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki wieprzowej 2szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (**1,7**) 120g, Ziemniaki z koperkiem 200g Surówka wielowarzywna 120g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 19.11	Tradycyjny kotlet schabowy z pieca (**1,3**) 120g, Puree ziemniaczane (**7**) 200g, Warzywa na parze okraszone masełkiem (**7**) 120g Woda mineralna 200ml	Ciasto własnego wypieku (**1,3,7**) 90g
Piątek 20.11	Pierogi z ziemniakami i serem twarogowym (**1,7**) 6szt. okraszone masełkiem (**7**) Kleks jogurtu naturalnego (**7**) 40g, 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