Jadłospis dla ZSP NR 9– ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 09.11	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Makaron łazanki z tofu i kapustą (**1,6**) 250g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 10.11	Krem z dyni ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Kotlet z soczewicy (**1,3**) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków z cebulką 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 11.11	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI		
Czwartek 12.11	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Gulasz z tofu z kawałkami kolorowych jarzyn (**1,6,7**) 150g, Kasza jęczmienna drobna (**1**) 150g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (**7**) 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (**1,3,5,6,7,8,11**) 2szt.
Piątek 13.11	Zupa fasolowa z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Ryż zapiekany z owocami sezonowymi 250g, Polewa malinowa na jogurcie sojowym (**6**) 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 16.11	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Makaron pełnoziarnisty z pomidorowym pesto z własnego wyrobu z dodatkiem soczewicy (**1,9**) 250g Ogórek kiszony do chrupania 40g Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 17.11	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Kotlet z ciecierzycy (**1,3**) 90g, Puree ziemniaczane (**7**) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 18.11	Grochówka z majerankiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Gołąbek z ryżem i pieczarkami 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (**1,7**) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka wielowarzywna 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 19.11	Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Kotlet warzywny (**1,3**) 90g, Puree ziemniaczane (**7**) 150g, Warzywa na parze okraszone masełkiem (**7**) 90g Woda mineralna 200ml	Ciasto własnego wypieku (**1,3,7**) 70g
Piątek 20.11	Krem z pieczonych buraków i innych warzyw sezonowych z fasolą czerwoną, pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Pierogi z ziemniakami i serem twarogowym (**1,7**) 5szt. okraszone masełkiem (**7**) Kleks jogurtu naturalnego (**7**) 30g, 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