

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

08.04

Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) 200g/200g posypyany wiórkami sera żółtego (7)
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

09.04

Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 3szt.,
Puree ziemniaczane (7) 200g,
Surówka z ogórków kiszonych i drobno posiekanej cebulki 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

10.04

Kotlet pożarski (1,3) 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z roszponki i kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

11.04

Plaster szynki (1) 120g w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 120g,
Kasza gryczana 200g,
Surówka z tartej marchewki (7) 120g,
Woda mineralna 200ml

Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

Piątek

12.04

Placuszki twarogowe z pieca (1,3,7) 5szt.
Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 120g,
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. Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 15.04	Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 270g, Polewa owocowa na jogurcie (7) 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 16.04	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 120g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 17.04	Udko z pieca (1) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 200g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 18.04	Kotlet ala burger (1,3) 120g w sosie serowym (1,7) 120g, Kluski śląskie (3) 200g, Surówka z roszponki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 120g, Woda mineralna 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
Piątek 19.04	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem jagodowym (1,3,7) 4szt. Okraszone masełkiem (7) i cukrem pudrem 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 Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 08.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pierś królewska (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, rozspanka, pomidor 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Wafle ryżowe z miodem 2szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z dodatkiem ciecierzycy (1,9) 150g/150g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 09.04	Mix płatków (owsiane, żytnie, orkiszowe) na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Połówka rogalika pszennego z miodem (1)	Grochówka z majerankiem i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z ogórków kiszonych i drobno posiekanej cebulki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 10.04	Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na ciepło 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka malinowa 200ml	Koktajl owocowy na mleku migdałowym (8) 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z rozspanki i kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 11.04	Makaron alfabet na mleku owsianym (1) 200ml, Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem roślinnym, wędlina drobiowa (1) 20g, łódzki pomidor 10g, rozspanka 5g, słońce do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Plaster szynki (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 12.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, Rozspanka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w cząstki 60g	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym (1,3) z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt. Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

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 Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

<p>Poniedziałek 15.04</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z indyka (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml</p>	<p>Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.</p>	<p>Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Makaron świderki z owocami (1) 220g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Wtorek 16.04</p>	<p>Owsianka na mleku migdałowym (1) z kawałkami gruszki 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym, pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Roszponka 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml</p>	<p>Veka (1) z masłem roślinnym 2szt.</p>	<p>Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Środa 17.04</p>	<p>Bułka z ziarnami (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g, Łódzeczki pomidora 15g, Jajko gotowane na twardo (3) 1szt. z kleksem dipu majonezowego (3) Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g, Herbatka miętowa 200ml</p>	<p>Jogurt bezmleczny owocowy 150g</p>	<p>Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Udko z pieca (1) 1szt., Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Czwartek 18.04</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku sojowym (1,6) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z Gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Herbatka malinowa 200ml</p>	<p>Ciasto bezmleczne (3) 70g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami, zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Kotlet ala burger (1,3) 60g w sosie koperkowym (1) 60g, Kluski śląskie (3) 150g, Surówka z roszponki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Piątek 19.04</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, ogórek, pomidor, roszponka 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml</p>	<p>Pieczywo chrupkie wielozłaziste z hummusem (3) 2szt.</p>	<p>Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Racuszki z jabłkami na mleku ryżowym (1,3) 2szt. Okraszone masłem roślinnym i cukrem pudrem Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>


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. Orzechy 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 Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 08.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, roszponka, pomidor 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Wafle ryżowe z miodem 2szt.	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Makaron spaghetti bezglutenowy z sosem bolońskim z dodatkiem ciecierzycy (9) 150g/150g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 09.04	Mix płatków (jaglanych, ryżowych, gryczanych) na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Kanapka z chleba bezglutenowego z miodem 1szt.	Grochówka z majerankiem i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z ogórków kiszonych i drobno posiekanej cebulki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 10.04	Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na ciepło 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka malinowa 200ml	Koktajl owocowy na mleku migdałowym (8) 150g	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Bitka drobiowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z roszponki i kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 11.04	Makaron bezglutenowy na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem roślinnym, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, łódzki pomidor 10g, roszponka 5g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe (11) 2szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Bitka z szynki 60g w ciemnym sosie pieczeniowym 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 12.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w cząstki 60g	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Naleśniki jaglane na mleku ryżowym (3) z dżemem owocowym niskosłodzonym Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>


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 Pawełek

Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

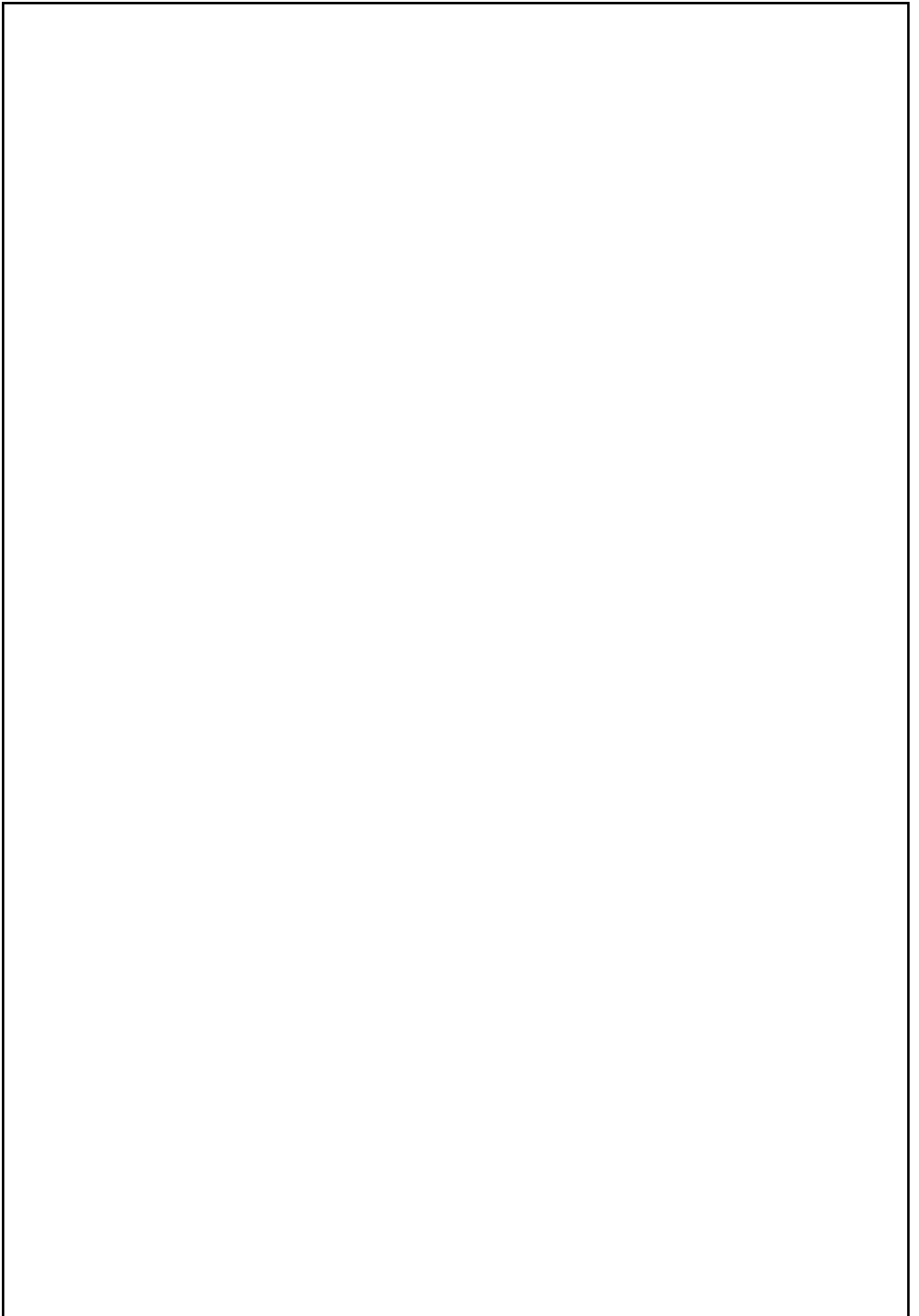
Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 15.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, Filet gotowany własnego wyrobu 20g, Gouda bez alergenów 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Makaron bezglutenowy z owocami 220g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 16.04	Jaglanka na mleku migdałowym z kawałkami gruszki 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Roszponka 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Kanapka z chleba bezglutenowego z masłem roślinnym 2szt.	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 17.04	Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, Łódzeczki pomidora 15g, Jajko gotowane na twardo (3) 1szt. z kleksem dipu majonezowego (3) Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g, Herbatka miętowa 200ml	Jogurt bezmleczny owocowy 150g	Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Udko z pieca 1szt., Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 18.04	Płatki kukurydziane na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z Gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Herbatka malinowa 200ml	Ciasto bezmleczne (3) 70g	Zupa brokułowa z ziemniakami, zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Bitka wieprzowa 60g w sosie koperkowym 60g, Kluski śląskie (3) 150g, Surówka z roszponki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 19.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, ogórek, pomidor, roszponka 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Pieczywo chrupkie wieloziarniste z hummusem (3) 2szt.	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Racuszki jaglane z jabłkami na mleku ryżowym (3) 2szt. Okraszone masłem roślinnym i cukrem pudrem Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

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 Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 08.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pierś królewska (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, rozspanka, pomidor 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Wafle ryżowe z miodem 2szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z dodatkiem ciecierzycy (1,9) 150g/150g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 09.04	Mix płatków (owsiane, żytnie, orkiszowe) na mleku sojowym (1,6) 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Połówka rogalika pszennego z miodem (1)	Grochówka z majerankiem i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z ogórków kiszonych i drobno posiekanej cebulki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 10.04	Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na ciepło 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka malinowa 200ml	Koktajl owocowy na mleku migdałowym (8) 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka drobiowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z rozspanki i kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 11.04	Makaron alfabet na mleku owsianym (1) 200ml, Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem roślinnym, wędlina drobiowa (1) 20g, łódeczki pomidora 10g, rozspanka 5g, słońce do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Plaster szynki (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 12.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, Rozspanka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w cząstki 60g	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Naleśniki na mleku ryżowym bez jaj (1) z dżemem owocowym niskosłodzonym Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

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 Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

<p>Poniedziałek 15.04</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z indyka (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml</p>	<p>Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.</p>	<p>Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Makaron świderki z owocami (1) 220g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Wtorek 16.04</p>	<p>Owsianka na mleku migdałowym (1) z kawałkami gruszki 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masłem roślinnym, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Roszponka 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml</p>	<p>Veka (1) z masłem roślinnym 2szt.</p>	<p>Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Mintaj z pieca (4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Środa 17.04</p>	<p>Bułka z ziarnami (1) 1szt. z masłem roślinnym 15g, Łódeczki pomidora 15g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g, Herbata miętowa 200ml</p>	<p>Jogurt bezmleczny owocowy 150g</p>	<p>Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Udko z pieca (1) 1szt., Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Czwartek 18.04</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku sojowym (1,6) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z Gouda bez alergenów 20g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Herbatka malinowa 200ml</p>	<p>Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami, zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Bitka wieprzowa 60g w sosie koperkowym (1) 60g, Kluski śląskie bez jaj 150g, Surówka z roszponki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Piątek 19.04</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu 20g, ogórek, pomidor, roszponka 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml</p>	<p>Pieczywo chrupkie wielozłaziste z hummusem 2szt.</p>	<p>Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Racuszki z jabłkami na mleku ryżowym bez jaj (1) 2szt. Okraszone masłem roślinnym i cukrem pudrem Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>


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 Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym
1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 08.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, pierś królewska (1) 20g, ser żółty (7) 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, rozszponka, pomidor 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Wafle ryżowe z miodem 2szt.	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) 150g/150g posypany wiórkami sera żółtego (7) kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 09.04	Mix płatków (owsiane, żytnie, orkiszowe) na mleku (1,7) 200ml, Chleb graham (1) 50g z masłem (7) 15g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z cytrynką i miodem 200ml	Połówka rogalika maślanego z miodem (1,3,7)	Grochówka z majerankiem i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z ogórków kiszonych i drobno posiekanej cebulki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 10.04	Chleb razowy (1) 50g z masłem (7) 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na ciepło 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka malinowa 200ml	Jogurt naturalny własnego wyrobu z kawałkami owoców sezonowych (7) 150g	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kotlet pożarski (1,3) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z rozszponki i kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 11.04	Makaron alfabet na mleku (1,7) 200ml, Bułka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem (7) wędlina drobiowa (1) 20g, łódzki pomidor 10g, rozszponka 5g, słonecznik do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Plaster szynki (1) 60g w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 12.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, Rozszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w cząstki 60g	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Placuszki twarogowe z pieca (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>


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 Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 15.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g z masełkiem (7) 15g, szynka z indyka (1) 20g, Ser mozzarella (7) 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata lodowa 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 220g, Polewa owocowa na jogurcie (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 16.04	Owsianka na mleku (1,7) z kawałkami gruszki 200ml, Chleb razowy (1) 50g z masełkiem (7), pasztetem białym z fileta własnego wyrobu (1,3) 15g, Roszponka 5g, Połówki rzodkiewki 10g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka truskawkowa 200ml	Chałka drożdżowa (1,3,7) z masełkiem (7) 2szt.	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 17.04	Bułka z ziarnami (1) 1szt. z masełkiem (7) 15g, Łódeczki pomidora 15g, Jajko gotowane na twardo (3) 1szt. z kleksem dipu jogurtowo - majonezowego (3,7) Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g, Herbatka miętowa 200ml	Serek waniliowy własnego wyrobu (7) 150g	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Udko z pieca (1) 1szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 18.04	Płatki kukurydziane na mleku (1,7) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masełkiem (7) 15g Twarożek z drobno posiekanym szczypiorkiem (7) 20g, Słupki ogórka kiszzonego 15g, Herbatka malinowa 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Zupa brokułowa z ziemniakami, zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Kotlet ala burger (1,3) 60g w sosie serowym (1,7) 60g, Kluski śląskie (3) 150g, Surówka z roszponki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 19.04	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo mieszane (1) 50g z masełkiem (7) 15g, szynka z liściem (1) 20g, ser żółty (7) 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, ogórek, pomidor, roszponka 15g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Pieczywo chrupkie wieloziarniste z serkiem twarogowym (7) 2szt.	Zupa krem z pieczonej papryki z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 250ml	Kluski drożdżowe z nadzieniem jagodowym (1,3,7) 2szt. Okraszone masełkiem (7) i cukrem pudrem Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>


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 dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 08.04	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Makaron spaghetti bezglutenowy z sosem bolońskim z dodatkiem ciecierzycy (9) 170g/170g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 09.04	Grochówka z majerankiem i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 90g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z ogórków kiszonych i drobno posiekanej cebulki 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 10.04	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka drobiowa 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z roszonej kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 11.04	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka z szynki 90g w ciemnym sosie pieczeniowym 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe (11) 2szt.
Piątek 12.04	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Naleśniki jaglane na mleku ryżowym (3) z dżemem owocowym niskosłodzonym 3szt. 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 dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 15.04	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Makaron bezglutenowy z owocami 250g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 16.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 17.04	Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Udko z pieca 1szt., Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 18.04	Zupa brokułowa z ziemniakami, zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka wieprzowa 90g w sosie koperkowym 90g, Kluski śląskie (3) 150g, Surówka z roszponki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasto bezmleczne (3) 70g
Piątek 19.04	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Racuszki jaglane z jabłkami na mleku ryżowym (3) 3szt. Okraszone masłem roślinnym i cukrem pudrem 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 dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 08.04	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z dodatkiem ciecierzycy (1,9) 170g/170g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 09.04	Grochówka z majerankiem i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 90g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z ogórków kiszonych i drobno posiekanej cebulki 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 10.04	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka drobiowa 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z roszonej kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 11.04	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Plaster szynki (1) 90g w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 12.04	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym bez jaj (1) z dżemem owocowym niskosłodzonym 3szt. 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. Orzechy 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 dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 15.04	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron świderki z owocami (1) 250g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 16.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 17.04	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko z pieca (1) 1szt., Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 18.04	Zupa brokułowa z ziemniakami, zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka drobiowa 90g w sosie koperkowym (1) 90g, Kluski śląskie bez jaj 150g, Surówka z roszponki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 19.04	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Racuszki z jabłkami na mleku ryżowym bez jaj (1) 3szt. Okraszone masłem roślinnym i cukrem pudrem 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 dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 08.04	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z dodatkiem ciecierzycy (1,9) 170g/170g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 09.04	Grochówka z majerankiem i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 90g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z ogórków kiszonych i drobno posiekanej cebulki 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 10.04	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z roszonej kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 11.04	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Plaster szynki (1) 90g w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 12.04	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym (1,3) z dżemem owocowym niskosłodzonym 3szt. 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. Orzechy 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 dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 15.04	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron świderki z owocami (1) 250g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 16.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 17.04	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko z pieca (1) 1szt., Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 18.04	Zupa brokułowa z ziemniakami, zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet ala burger (1,3) 90g w sosie koperkowym (1) 90g, Kluski śląskie (3) 150g, Surówka z roszponki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasto bezmleczne (3) 70g
Piątek 19.04	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Racuszki z jabłkami na mleku ryżowym (1,3) 3szt. Okraszone masłem roślinnym i cukrem pudrem 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. Orzechy 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 08.04	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) 170g/170g posypany wiórkami sera żółtego (7) Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 09.04	Grochówka z majerankiem i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z ogórków kiszonych i drobno posiekanej cebulki 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 10.04	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z roszonej kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 11.04	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Plaster szynki (1) 90g w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 12.04	Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Placuszki twarogowe z pieca (1,3,7) 4szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 15.04	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 250g, Polewa owocowa na jogurcie (7) 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 16.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 17.04	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko z pieca (1) 1szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 18.04	Zupa brokułowa z ziemniakami, zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet ala burger (1,3) 90g w sosie serowym (1,7) 90g, Kluski śląskie (3) 150g, Surówka z roszponki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
Piątek 19.04	Zupa krem z pieczonej papryki z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem jagodowym (1,3,7) 3szt. Okraszone masełkiem (7) i cukrem pudrem 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. Orzechy 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