

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek 21.11	Kotlet sojowy (1,3,6) 120g z delikatnym dipem czosnkowym (3,7) 80g, Ryż paraboliczny 200g, Surówka colesław (3) 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 22.11	Paluszki rybne z fileta z mintaja 100% (1,3,4,7,9,10) 3szt. Pure ziemniaczane 200g, Surówka z buraczków 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 23.11	Pulpety warzywne w kremowym sosie pomidorowym (1,3,7) 120g/120g, Kasza kuskus (1) 200g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 24.11	Kotlet jajeczny (1,3) 120g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Warzywa na parze okraszone masłem (7) 120g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,7,8) 2 szt. Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 25.11	Pizza z serem i warzywami własnego wyrobu (1,7) 1szt. Słupki warzyw do chrupania (papryka, ogórek zielony) 45g, włoski sos pomidorowy własnego wyrobu 30g 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 dla diety wegetariańskiej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 28.11	Pierogi ruskie okraszone masłem i (1,7) 270g Jogurt naturalny (7) 30g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 29.11	Kotlet z ciecierzycy (1,3) 120g, Pure ziemniaczane 200g, Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i marchewką 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 30.11	Mięciutki pulpeciki sojowe (1,3,6) 120g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 120g, Kasza gryczana 200g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 01.12	Kotlet z soczewicy (1,3) 120g, Ziemniaki z koperkiem 200g, Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką (7) 120g, Woda mineralna 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
Piątek 02.12	Naleśniki (1,3,7) z serkiem twarogowym (7) 3szt., polewa na bazie jogurtu naturalnego z kawałkami owoców leśnych (7) własnego wyrobu 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 21.11	Gyros drobiowy (1) 120g z delikatnym dipem czosnkowym (3,7) 80g, Ryż paraboliczny 200g, Surówka colesław (3) 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 22.11	Paluszki rybne z fileta z mintaja 100% (1,3,4,7,9,10) 3szt. Pure ziemniaczane 200g, Surówka z buraczków 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 23.11	Bitka ze schabu w kremowym sosie pomidorowym (1,7) 120g/120g, Kasza kuskus (1) 200g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 24.11	Eskalopek drobiowy w kukurydzianej panierce (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 200g, Warzywa na parze okraszone masełkiem (7) 120g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,7,8) 2 szt. Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 25.11	Pizza z serem i warzywami własnego wyrobu (1,7) 1szt. Słupki warzyw do chrupania (papryka, ogórek zielony) 45g, włoski sos pomidorowy własnego wyrobu 30g 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

Poniedziałek
28.11

Pierogi ruskie okraszone masłem i **(1,7)** 270g
 Jogurt naturalny **(7)** 30g,
 Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
29.11

Rumsztyk wieprzowy **(1,3)** 120g,
 Pure ziemniaczane 200g,
 Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i marchewką
 120g,
 Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
30.11

Mięciutkie pulpeciki z szynki wieprzowej **(1,3)** 120g w
 sosie pomidorowym własnego wyrobu **(1,7)** 120g,
 Kasza gryczana 200g,
 Surówka z tartej marchewki z jabłkiem **(7)** 120g,
 Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
01.12

Nuggetsy drobiowe **(1,3)** 3szt.,
 Ziemniaki z koperkiem 200g,
 Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką **(7)** 120g,
 Woda mineralna 200ml

Ciasto własnego
 wypieku **(1,3,7)** 70g

Piątek
02.12

Naleśniki **(1,3,7)** z serkiem twarogowym **(7)** 3szt.,
 polewa na bazie jogurtu naturalnego z kawałkami
 owoców leśnych **(7)** własnego wyrobu 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 Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 21.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, makrela w pomidorach (4) 15g, Ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Koktajl z owoców sezonowych z mlekiem sojowym (6) 150g	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Racuchy jaglane na mleku ryżowym (3) z jabłkami posypane cukrem pudrem 2szt., kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 22.11	Makaron bezglutenowy na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, pasta drobiowo – warzywna własnego wyrobu 15g i pomidorem 15g, Herbatka malinowa 200ml	Marchewka i ogórek zielony w słupkach do chrupania 60g	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 23.11	Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, połówki rzodkiewki 15g, herbatka malinowa 200ml	Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g	Krem z warzyw z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Bitka ze schabu w kremowym sosie pomidorowym 60g/60g, Kasza gryczana 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 24.11	Jaglanka na mleku migdałowym z bananem (8) 200ml Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, Jajko na twardo (3) ½ szt. z delikatnym dipem majonezowym i drobno posiekanym szczypiorkiem (3) 10g, łódeczki pomidora do chrupania 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g Herbatka miętowa 200ml	Wafel kukurydziany z miodem 2szt.,	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Bitka drobiowa w ziołach 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Warzywa na parze okraszone masłem roślinnym 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 25.11 Dzień Pluszowego Misia	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, hummus własnego wyrobu (3) 15g, nasiona słonecznika do chrupania 5g, ogórek kiszony, pomidor, sałata masłowa 20g, Kakao na mleku ryżowym 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe (11) 2szt. 	Krem z kalafiora i patisona z pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Naleśniki jaglane (3) na mleku ryżowym z dżemem 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 i bezglutenowej



Śniadanie

II Śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

<p>Poniedziałek 28.11</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masełkiem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, Sałatka jarzynowa z dodatkiem patisona własnego wyrobu (3,9,10) 15g, pomidor, ogórek, rzodkiewka 20g Kakao na mleku sojowym (6) 200ml</p>	<p>Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku migdałowym (8) 150g</p>	<p>Krem marchewkowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml</p>	<p>Makaron bezglutenowy z owocami 220g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Wtorek 29.11</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masełkiem roślinnym 15g, sałatą masłową 5g, makrela w pomidorach (4) 15g, Słupki marchewki do chrupania 10g, Napar z imbiru z cytrynką i miodem 200ml</p>	<p>Wafel ryżowy z miodem 2szt.</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml</p>	<p>Pieczony mintaj (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i marchewką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Środa 30.11</p>	<p>Chleb bezglutenowy 50g z masełkiem roślinnym 15g i roszponką 5g, Jajecznica na masełku roślinnym (3) 80g, Łódeczki pomidora 10g, Herbatka rooibos 200ml</p>	<p>Smoothie owocowe z dodatkiem mleka sojowego (6) 150g</p>	<p>Krem pomidorowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml</p>	<p>Bitka z szynki wieprzowej 60g w sosie pomidorowym własnego wyrobu 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Czwartek 01.12</p>	<p>Makaron bezglutenowy na mleku ryżowym 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masełkiem roślinnym 15g, Filetem drobiowym gotowanym własnego wyrobu 15g, plastry ogórka 15g, Herbatka biała 200ml</p>	<p>Wafel kukurydziany z dżemem truskawkowym 2szt.</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 250ml</p>	<p>Bitka drobiowa 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Piątek 02.12</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy z masełkiem roślinnym 15g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, Tuńczyk w sosie własnym (4) 15g, Powidła śliwkowe 10g, Pomidor, ogórek kiszony, papryka 20g Kakao na mleku sojowym (6) 200ml</p>	<p>Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe (11) 2szt.</p>	<p>Rosół z makaronem bezglutenowym z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (9) 250ml</p>	<p>Ryż zapiekany z owocami z dodatkiem cynamonu 200g, 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 dla diety bezmlecznej



Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

<p>Poniedziałek 21.11</p>	<p>SZWEDZKI STÓŁ Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, makrela w pomidorach (4) 15g, Ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml</p>	<p>Koktajl z owoców sezonowych z mlekiem owsianym (1) 150g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Racuchy na mleku ryżowym (1,3) z jabłkami posypane cukrem pudrem 2szt., kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Wtorek 22.11</p>	<p>Makaron warzywny na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pasztetem zapiekany własnego wyrobu (1,3) 15g i pomidorem 15g, Herbatka malinowa 200ml</p>	<p>Marchewka i ogórek zielony w słupkach do chrupania 60g</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Środa 23.11</p>	<p>Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, połówki rzodkiewki 15g, herbatka malinowa 200ml</p>	<p>Galaretki owocowa własnego wyrobu 150g</p>	<p>Krem z warzyw z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Bitka ze schabu w kremowym sosie pomidorowym (1) 60g/60g, Kasza kuskus (1) 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Czwartek 24.11</p>	<p>Owsianka na mleku migdałowym z bananem (1,8) 200ml, Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Jajko na twardo (3) ½ szt. z delikatnym dipem majonezowym i drobno posiekany szczypiorkiem (3) 10g, 10dekki pomidora do chrupania 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g, Herbatka miętowa 200ml</p>	<p>Wafel kukurydziany z miodem 2szt.,</p>	<p>Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Eskalopek drobiowy w kukurydzianej panierce (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Warzywa na parze okraszone masłem roślinnym 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Piątek 25.11 Dzień Pluszowego Misia</p>	<p>SZWEDZKI STÓŁ Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, polędwica królewska (1) 20g, hummus własnego wyrobu (3) 15g, nasiona słonecznika do chrupania 5g, ogórek kiszony, pomidor, sałata masłowa 20g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml</p>	<p>Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt. </p>	<p>Krem z kalafiora i patisona z pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Naleśniki (1,3) na mleku ryżowym z dżemem 2szt., 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 dla diety bezmlecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 28.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbaska drobiowa (1) 20g, Sałatka jarzynowa z dodatkiem patisona własnego wyrobu (3,9,10) 15g, pomidor, ogórek, rzodkiewka 20g Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu na mleku owsianym (1) 150g	Krem marchewkowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pierogi z owocami (1) okraszone masłem roślinnym 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 29.11	Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (8) 200ml, Rogalik z makiem (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g, sałatą masłową 5g, wędliną z indyka (1) 15g, Słupki marchewki do chrupania 10g, Napar z imbiru z cytrynką i miodem 200ml	Veka (1) z miodem 2szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Pieczony mintaj w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszanej z cebulką i marchewką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 30.11	Bułeczka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g i rozspanką 5g, Jajecznica na masle roślinnym (3) 80g, Łódeczki pomidora 10g, Herbatka rooibos 200ml	Smoothie owocowe z dodatkiem mleka sojowego (6) 150g	Krem pomidorowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mięciutkie pulpeciki z szynki wieprzowej (1,3) 60g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 01.12	Makaron literki na mleku ryżowym (1) 200ml, Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, Kiełbaską drobiową (1) 15g, plastry ogórka 15g, Herbatka biała 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z dżemem truskawkowym 1szt.	Zupa koperkowa z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 02.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) z masłem roślinnym 15g, Szynka z liściem (1) 20g, Tuńczyk w sosie własnym (4) 15g, Powidła śliwkowe 10g, Pomidor, ogórek kiszony, papryka 20g Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Ryż zapiekany z owocami z dodatkiem cynamonu 200g, 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. 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 podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 21.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem (7) 15g, kiełbasa krakowska sucha (1) 20g, ser mozzarella (7) 20g, makrela w pomidorach (4) 15g, Ogórek kiszony, rzodkiewka, papryka 20g, Kakao na mleku (7) 200ml	Koktajl z owoców sezonowych z kefirem (7) 150g	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Racuchy (1,3,7) z jabłkami posypane cukrem pudrem 2szt., sos waniliowy (7) własnego wyrobu 30g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 22.11	Makaron warzywny na mleku (7) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem (7) 15g, pasztetem zapiekany własnego wyrobu (1,3) 15g i pomidorem 15g, Herbatka malinowa 200ml	Marchewka i ogórek zielony w słupkach do chrupania 60g	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Paluszki rybne z fileta z mintaja 100% (1,3,4,7,9,10) 2szt. Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 23.11	Bułka grahamka (1) ½ szt. z masłem (7) 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, połówki rzodkiewki 15g, herbatka malinowa 200ml	Pianka owocowa własnego wyrobu (7) 150g	Krem z warzyw z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Bitka ze schabu w kremowym sosie pomidorowym (1,7) 60g/60g, Kasza kuskus (1) 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 24.11	Owsianka na mleku z bananem (1,7) 200ml Chleb pszenny (1) 50g z masłem (7) 15g, Jajko na twardo (3) ½ szt. z delikatnym dipem jogurtowym z dodatkiem majonezu i drobno posiekanym szczypiorkiem (3,7) 10g, łożeczki pomidora do chrupania 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 15g Herbatka miętowa 200ml	Wafel kukurydziany z miodem 2szt.,	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Eskalopek drobiowy w kukurydzianej panierce (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Warzywa na parze okraszone masłem (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 25.11 Dzień Pluszowego Misia	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem (7) 15g, polędwica królewska (1) 20g, ser żółty wędzony (7) 20g, hummus własnego wyrobu (3) 15g, nasiona słonecznika do chrupania 5g, ogórek kiszony, pomidor, sałata masłowa 20g, Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Ciasteczko biszkoptowe Petitki Lubisie (1,3,6,7) 1 szt. 	Krem z kalafiora i patisona z pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Naleśniki (1,3,7) z serem twarogowym (7) 2szt., polewa na bazie jogurtu naturalnego z kawałkami owoców leśnych (7) własnego wyrobu 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. 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 podstawowy dla dzieci o zapotrzebowaniu energetycznym 1400 kcal na dobę




 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 28.11	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 50g z masłem (7) 15g, kiełbaska drobiowa (1) 20g, Ser żółty w plastrach (7) 20g, Sałatka jarzynowa z dodatkiem patisona własnego wyrobu (3,9,10) 15g, pomidor, ogórek, rzodkiewka 20g Kakao na mleku (7) 200ml	Serek pomarańczowy własnego wyrobu (7) 150g	Krem marchewkowy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pierogi ruskie okraszone masłem (1,7) 220g Jogurt naturalny (7) 20g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 29.11	Płatki kukurydziane na mleku (7) 200ml, Rogalik z makiem (1) ½ szt. z masłem (7) 15g, sałatą masłową 5g, serkiem caprese (7) 15g, Słupki marchewki do chrupania 10g, Napar z imbiru z cytrynką i miodem 200ml	Chałka (1,3,7) z miodem 2szt.	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Pieczony mintaj w panierce (1,3,4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i marchewką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 30.11	Bułeczka z pestkami dyni (1) ½ szt. z masłem (7) 15g i rozponką 5g, Jajecznica na masle (3,7) 80g, Łódeczki pomidora 10g, Herbatka rooibos 200ml	Smoothie owocowe z dodatkiem maślanki (7) 150g	Krem pomidorowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Mięciutkie pulpeciki z szynki wieprzowej (1,3) 60g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 60g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 01.12	Makaron literki na mleku (1,7) 200ml, Chleb pszenno - żytni (1) 50g z masłem (7) 15g, serem żółtym (7) 15g, plastry ogórka 15g, Herbatka biała 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z dżemem truskawkowym 1szt.	Zupa serowa z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 250ml	Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką (7) 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 02.12	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) z masłem (7) 15g, Szynka z liściem (1) 20g, Ser mozzarella (7) 20g, Tuńczyk w sosie własnym (4) 15g, Powidła śliwkowe 10g, Pomidor, ogórek kiszony, papryka 20g Kawa inka (1) na mleku (7) 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kluseczki drożdżowe (1,3,7) na parze 2szt., sos na bazie jogurtu naturalnego z owocami (7) własnego wyrobu 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 ZSP NR 9- ul.Solskiego 13
Jadłospis dla diety bezmlecznej, bez jaj i kurczaka




 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 21.11	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Placuszki bez jaj na mleku ryżowym (1) z jabłkami posypane cukrem pudrem 2szt., Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Wtorek 22.11	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 90g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Środa 23.11	Krem z warzyw z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka ze schabu w kremowym sosie pomidorowym (1) 90g/90g, Kasza kuskus (1) 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Czwartek 24.11	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka z indyka 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Warzywa na parze okraszone masełkiem roślinnym 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezjajeczne (11) 2szt.
Piątek 25.11	Krem z kalafiora i patisona z pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym bez jaj (1) z dżemem 2szt., Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1szt.

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, bez jaj i kurczaka



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 28.11	Krem marchewkowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pierogi z owocami okraszone masłem roślinnym (1) 250g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Wtorek 29.11	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pieczony mintaj w ziołach (4) 90g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszonej z cebulką i marchewką 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Środa 30.11	Krem pomidorowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka z szynki wieprzowej (1) 90g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Czwartek 01.12	Zupa koperkowa z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka z indyka 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezjajeczne (11) 2szt.
Piątek 02.12	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron świderki (1) z owocami 220g, kompot wieloowocowy 200ml Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1szt.

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
21.11

Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Racuchy na mleku ryżowym (1,3) z jabłkami posypane cukrem pudrem 2szt.,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek
22.11

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

Mintaj z pieca w ziołach (4) 90g,
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z buraczków 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa
23.11

Krem z warzyw z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Bitka ze schabu w kremowym sosie pomidorowym (1) 90g/90g,
Kasza kuskus (1) 150g,
Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek
24.11

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Eskalopek drobiowy w kukurydzianej panierce (1,3) 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Warzywa na parze okraszone masłem roślinnym 90g,
Woda mineralna 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Piątek
25.11

Krem z kalafiora i patisona z pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Naleśniki na mleku ryżowym (1,3) z dżemem 2szt.,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

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
28.11

Krem marchewkowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Pierogi z owocami okraszone masłem roślinnym (1) 250g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek
29.11

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Pieczony mintaj w panierce (1,3,4) 90g,
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i marchewką 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa
30.11

Krem pomidorowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Mięciutkie pulpeciki z szynki wieprzowej (1,3) 90g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 90g,
Kasza gryczana 150g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek
01.12

Zupa koperkowa z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt.,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką 90g,
Woda mineralna 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Piątek
02.12

Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Makaron świderki (1) z owocami 220g,
kompot wieloowocowy 200ml
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

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
21.11

Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Racuchy (1,3,7) z jabłkami posypane cukrem pudrem 2szt., Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek
22.11

Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Paluszki rybne z fileta z mintaja 100% (1,3,4,7,9,10) 2szt. Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa
23.11

Krem z warzyw z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Bitka ze schabu w kremowym sosie pomidorowym (1,7) 90g/90g, Kasza kuskus (1) 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 90g, Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek
24.11

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

Eskalopek drobiowy w kukurydzianej panierce (1,3) 2szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Warzywa na parze okraszone masełkiem (7) 90g, Woda mineralna 200ml

Ciasto toffi własnego wypieku (1,3,7) 70g

Piątek
25.11

Krem z kalafiora i patisona z pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Naleśniki (1,3,7) z serem twarogowym (7) 2szt., polewa na bazie jogurtu naturalnego z kawałkami owoców leśnych (7) własnego wyrobu 90g, Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

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

Podwieczerek

Poniedziałek
28.11

Krem marchewkowy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Pierogi ruskie okraszone masłem (1,7) 250g
Jogurt naturalny (7) 30g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek
29.11

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Pieczony mintaj w panierce (1,3,4) 90g,
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i marchewką 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Środa
30.11

Krem pomidorowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Mięciutkie pulpeciki z szynki wieprzowej (1,3) 90g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 90g,
Kasza gryczana 150g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek
01.12

Zupa serowa z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Nuggetsy drobiowe (1,3) 2szt.,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórkiem i rzodkiewką (7) 90g,
Woda mineralna 200ml

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

Piątek
02.12

Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Kluseczki drożdżowe (1,3,7) na parze 2szt.,
sos na bazie jogurtu naturalnego z owocami (7) własnego wyrobu 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

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