

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA NUMER 9 19.09.2022- 30.09.2022

PONIEDZIAŁEK 19.09

Zupa z brukselki zabelana z ziemniakami i koperkiem (**mleko, seler**) 300 ml

Makaron świderki z mąki durum z sosem bolońskim z mięsa wieprzowego i włoszczyzną posypany serem mozzarella (**pszenica, jaja, mleko, seler**) 320 g

Mix sałat z Rukola i kukurydzą z sosem winegret (**gorczyca**) 60 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

WTOREK 20.09

Zupa ryżowa zabelana z koperkiem (**mleko, seler**) 300 ml

Nugetsy z fileta kurczaka panierowane w płatkach owsianych (**pszenica, jaja**) 4 szt.

Ziemniaki młode z koperkiem 150 g

Colesław z marchewką (**jaja, gorczyca**) 120 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

ŚRODA 21.09

Zupa barszcz czerwony zabelany z ziemniakami i koperkiem (**mleko, seler**) 300 ml

Pulpet z wołowiny (**pszenica, seler**) 90 g/ 60 ml

Ryż pełnoziarnisty 150 g

Młoda kapusta duszona z koperkiem (**mleko**) 120 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Brzoskwinia 1 szt./ 100 g

CZWARTEK 22.09

Zupa krem z papryki z kasza jaglana i słonecznikiem (**seler**) 300 ml

Ryba panierowana w sezamie (**pszenica, jaja, ryba, sezam**) 90 g

Ziemniaki młode z koperkiem 150 g

Surówka z kapusty kiszanej z papryką oliwą i natką pietruszki (**gorczyca**) 120 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

PIĄTEK 23.09

Zupa jarzynowa z ziemniakami fasolka szparagową z natka pietruszki (**seler**) 300 ml

Naleśniki z serem białym -ciasto z dodatkiem mąki pełnoziarnistej -wyrób własny (**pszenica, jaja, mleko**) 200 g

Jogurt naturalny (**mleko**) 60 ml

Marchewka słupki 60 g

Kompot z agrestu 200 ml

Jabłko 1 szt./ 100 g

JADŁOSPIS PODSTAWOWY SZKOŁA NUMER 9 26.09.2022- 30.09.2022

PONIEDZIAŁEK 26.09

Zupa pomidorowa zabieleną z makaronem świderki z natka pietruszki (**pszenica, jaja, mleko , seler**) 300 ml

Kotlet mielony z mięsa mieszanego wieprzowo- wołowym z cebulką (**pszenica, jaja**) 90 g

Kasza kuskus (**pszenica**) 150 g

Mizeria z jogurtem ze szczypiorkiem (**mleko**) 120 g

Woda mineralna 200 ml

Brzoskwinia 1 szt./ 100 g

WTOREK 27.09

Zupa pieczarkowa zabieleną z drobnym makaronem z mąki durum (**pszenica, jaja, mleko, seler**) 300 ml

Schab pieczony 90 g

Ziemniaki młode z koperkiem 150 g

Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem z oliwą 60 g

Kompot z owoców mieszanych 200 ml

Jabłko 1 szt./ 100 g

ŚRODA 28.09

Lekka grochówka z ziemniakami i kiełbaską z natką pietruszki (**gluten, soja, seler, gorczyca**) 300 ml

Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g

Sos waniliowy na bazie jogurtu (**mleko**) 80 ml

Surówka z marchewki tartej i brzoskwini z sokiem z cytryny 60 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

CZWARTEK 29.09

Zupa krem z pieczonej dyni z mlekiem kokosowym i grzankami (**pszenica, orzechy, seler**) 300 ml

Pierogi z mięsem wieprzowym- podane z okraszane cebulką - wyrób własny z mąki pełnoziarnistej (**pszenica, jaja**) 6 szt. (240 g)

Surówka z buraczków papryki z jabłkiem oliwą i natką pietruszki 120 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

PIĄTEK 30.09

Zupa ogórkowa zabieleną z ryżem parabolicznym (**mleko, seler, gorczyca**) 300 ml

Paluszki rybne z Mintaja (**pszenica, jaja, ryba, seler, mięczaki**) 4 szt. 90g

Ziemniaki młode z koperkiem 150 g

Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką i oliwą (**gorczyca**) 120 g

Kompot z owoców 200 ml

Owoc sezonowy 1 szt./ 100 g

W JADŁOSPISACH ZAZNACZONO ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W POSIŁKACH ZGODNIE Z ROZPORZĄDZENIEM 1169/2011 Z DNIA 25 PAŹDZIERNIKA 2011.: dania zaproponowane w jadłospisie zostały przygotowane w oparciu o składniki mogące zawierać w swoim składzie substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji.

OPRACOWANO PRZEZ DIETETYKA:

Dominika Mikłas

Dietetyk kliniczny