


Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 02.09			
Wtorek 03.09			
Środa 04.09			
Czwartek 05.09	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z kolorowymi warzywami (1,9) Woda mineralna 200ml	Batonik owsiany bez dodatku cukru (1) 1szt.
Piątek 06.09	Zupa krem z warzyw korzeniowym z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste pancakes na mleku ryżowym (1,3) 4szt. z musem owocowym własnego wyrobu 90g, Woda mineralna z cytryną 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 09.09	Krupnik z tartą marchewką i drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z buraczków 90g, lemonjada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 10.09	Zupa koperkowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 3szt. Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 11.09	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Rumsztyk wieprzowy (1,3) w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1) 90g/90g Kasza gryczana 150g Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 12.09	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt., Pure ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 13.09	Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pierogi z owocami (1,3) 5szt. okraszone masłem roślinnym Lemonjada cytrynowa 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