

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

## Jadłospis dla diety bezmlecznej



 <b>rettman</b>	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b> 28.10	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 170g/170g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b> 29.10	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa</b> 30.10	Zupa koperkowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pulpeciki na raz (1,3) 4szt. w sosie pomidorowym (1) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b> 31.10	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu z kawałkami owoców 90g Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
<b>Piątek</b> 01.11	<b>UROCZYSTOŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH</b>		


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 04.11	Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron z owocami (1) 250g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 05.11	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 06.11	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięskiem w sosie pomidorowym (1) własnego wyrobu 1szt./ 90g, Puree ziemniaczane 150g, marchewka z groszkiem na ciepło (1) 45g, woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 07.11	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Polędwiczki drobiowe (1) 90g z sosem koperkowym własnego wyrobu Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 08.11	Zupa krem z pomidorów z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pierogi z owocami (1) 250g okraszone masłem roślinnym 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