

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek  
14.10

DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ



Wtorek  
15.10

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

Makaron penne z pomidorowym pesto (1) 250g  
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa  
16.10

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

Bitka drobiowa 90g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g,  
Lemoniada cytrynowa 200ml

Baton owsiany (1) bez dodatku cukru 1szt.

Czwartek  
17.10

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

Polędwiczki drobiowe saute 3szt.  
Ziemniaki puree 150g,  
Surówka z buraczków 90g  
Woda z cytryną i pomarańczą 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Piątek  
18.10

Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Naleśniki na mleku ryżowym bez jajek z dżemem owocowym niskosłodzonym (1) 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
<b>Poniedziałek</b> 21.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pancakes jaglane bez jajek na mleku ryżowym 4szt. mus owocowy własnego wyrobu 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b> 22.10	Zupa kalafiorowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g Pure ziemniaczane 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa</b> 23.10	Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym wyrobu (1) 90g/90g, Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b> 24.10	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka wieprzowa 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
<b>Piątek</b> 25.10	Zupa krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kluseczki ziemniaczane 250g, Polewa owocowa własnego wyrobu 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