

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 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	Kotlet z piersi kurczaka w panierce (1,3) 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 (1,3) 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 z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 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



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 21.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pierogi z owocami (1,3) 5szt. okraszone masłem roślinnym Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 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.
Środa 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.
Czwartek 24.10	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlecik mielony (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 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