

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Wtorek

12.11

Zupa wielowarzywna z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Makaron penne z pomidorowym pesto (1,9) 170g/170g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

13.11

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

Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

14.11

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

Filet drobiowy (1) w sosie pomidorowym z kolorowymi warzywami (1) 90g/90g
Kasza gryczana 150g,
Surówka z selera z jabłkiem (9) 40g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Piątek

15.11

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

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 3szt.
Woda mineralna z cytryną i miętą 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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 18.11	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Gyros drobiowy (1) 90g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (3) 50g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 19.11	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 90g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Środa 20.11	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka z szynki wieprzowej (1) w sosie własnego wyrobu (1) 90g/90g Kluski śląskie 150g, Surówka z białej kapusty z warzywami i koperkiem 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 21.11	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Parowana fasolka szparagowa 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 22.11	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pancakes na mleku ryżowym (1,3) 4szt. Mus owocowy 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. 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