

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
25.11

Zupa kalafiorowa z ryżem 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 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

Wtorek
26.11

Zupa koperkowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Miruna z pieca (4) 90g,
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką 90g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
27.11

Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt.,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z tartej marchewki 90g
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
28.11

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Bitka z szynki wieprzowej (1) 90g z sosem pieczeniowym własnego wyrobu (1) 90g,
Kasza gryczana 150g,
Ogórek kiszony do chrupania 90g
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

Piątek
29.11

Zupa krem z pieczonych warzyw z ziarnami 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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 02.12	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron z owocami (1) 250g, Polewa owocowa własnego wyrobu 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 03.12	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 04.12	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka wieprzowa (1) 90g w sosie koperkowym (1) 90g, Kluski śląskie 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 05.12	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka drobiowa (1) 90g puree ziemniaczane 150g, mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g, woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
 Piątek 06.12	Rosół dla zmarzniętego Mikołaja z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste lapońskie pancakes na mleku ryżowym bez jajek wyrabiane przez Elfy (1) 4szt. Mus z owoców z ogrodu Mikołaja 90g, Woda mineralna 200ml	Słodki prezent od Świętego Mikołaja (11) 

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