

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

17.02

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

Makaron z pomidorowym pesto
własnego wyrobu z dodatkiem
ciecierzycy **(1,9)** 170g/170g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

18.02

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

Mintaj z pieca **(4)** 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z tartą
marchewką, jabłkiem i drobno
posiekaną cebulką 90g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Kolorowa galaretka własnego
wyrobu 150g

Środa

19.02

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

Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym
w sosie pomidorowym **(1)** 1szt./90g,
Puree ziemniaczane 150g,
Surówka z tartej marchewki 90g,
Woda mineralna z cytryną i miętą
200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

20.02

Zupa z fasolką
szparagową i zieloną
natką pietruszki **(1,9)**
300ml

Bitka drobiowa 90g,
Puree ziemniaczane 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne **(11)**
2szt.

Piątek

21.02

Krem z marchewki z
ziarnami i zieloną natką
pietruszką **(1,9)** 300ml

Pancakes bez jajek na mleku ryżowym
(1) 4szt.
Mus owocowy 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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek 24.02	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Gyros drobiowy (1) 90g z dipem czosnkowym własnego wyrobu 50g Ryż paraboliczny 150g Surówka z tartej marchewki 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 25.02	Zupa pomidorowa z drobnym makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Słupki ogórków kiszonych 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 26.02	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka ze schabu 90g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 90g Woda mineralna 200ml	Mini tortille kukurydziane (1) 25g z dipem pomidorowym 40g
Tłusty Czwartek 27.02	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Polędwiczka drobiowa (1) 90g w sosie pieczarkowym (1) 90g, Kluski śląskie 150g, Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 28.02	Krem z dyni i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki bez jajek na mleku ryżowym z dżemem owocowy niskosłodzonym (1) 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