

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
03.03

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

Makaron spaghetti z mięsem i
ciecierzycą w sosie bolońskim
własnego wyrobu (1,9)
170g/170g,
Woda mineralna z cytryną i miętą
200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
04.03

Grochówka z
ziemniakami,
majerankiem i zieloną
natką pietruszki (1,9)
300ml

Bitka z szynki wieprzowej w
delikatnym sosie własnego wyrobu
(1,9) 90g/90g
Kasza jęczmienna drobna (1) 150g,
Słupki ogórka kiszzonego do
chrupania 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Smoothie owocowo –
warzywne własnego wyrobu
150g

Środa
05.03

Zupa pomidorowa z
makaronem granidne i
zieloną natką pietruszki
(1,9) 300ml

Mintaj z pieca w ziołach (4) 90g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kapusty kiszzonej z
marchewką, jabłkiem i drobno
posiekaną cebulką 90g,
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
06.03

Żurek na żytnim zakwasie
z zieloną natką pietruszki
(1,9) 300ml

Udko z kurczaka (1) 1szt.
Puree ziemniaczane 150g
Surówka z tartej marchewki 90g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Galaretka owocowa własnego
wyrobu 150g

Piątek
07.03

Krem z białych warzyw z
fasolą, ziarnami i zieloną
natką pietruszki (1,9)
300ml

Pierogi z owocami (1) 5szt.
okraszone masłem roślinnym
Woda mineralna 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

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 10.03	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Delikatny sos curry z kolorowymi warzywami i kawałkami fileta drobiowego (1) 150g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław posypana siemieniem lnianym 45g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 11.03	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Miruna z pieca (4) 90g Pure ziemniaczane 150g, mix sałat z dressingiem ziołowym 90g woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 12.03	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Plaster pieczeni wieprzowej (1) 90g w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g
Czwartek 13.03	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	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 14.03	Krem z pieczonej papryki i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym bez jajek (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