

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

17.03

Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

18.03

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

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

19.03

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

Polędwiczki drobiowe (1) 90g w kremowym sosie pomidorowym (1) 90g
Kasza jęczmienna (1) 150g,
Surówka z białej kapusty z koperkiem 90g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

20.03

Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Bitka wieprzowa 90g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Piątek

21.03

Zupa krem z marchewki i soczewicy z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Pancakes na mleku ryżowym bez jajek (1) 3szt.
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 24.03	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Gyros drobiowy (1) 90g z delikatnym dipem czosnkowym 50g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z tartej marchewki 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 25.03	Krem z czerwonych warzyw z czerwoną fasolą z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g, Puree ziemniaczne 150g, Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i papryką 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 26.03	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka drobiowa 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków czerwonych 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 27.03	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka ze schabu w sosie jarzynowym własnego wyrobu (1) 90/90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z różnych sałat z ziołowym dressingiem 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 28.03	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym bez jajek z dżemem owocowym 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