

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
31.03

Zupa ryżowa z tartymi
warzywami i zieloną natką
pietruszki
(1,9) 300ml

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
01.04

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

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
02.04

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

Bitka wieprzowa (1) 90g w sosie
koperkowym (1) 90g,
Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g,
Warzywa na parze 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
03.04

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

Nuggetsy drobiowe z pieca (1,3) 3szt.
Puree ziemniaczane 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

Piątek
04.04

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

Pierogi z owocami (1) okraszone
masłem roślinnym 5szt.
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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 07.04	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Ryż zapiekany z owocami i delikatną nutką cynamonu 250g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 08.04	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Miruna w panierce z pieca (1,3,4) 90g, Puree ziemniaczane 150g, Mini marchewka na ciepło okraszona masłem roślinnym 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 09.04	Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Plaster szynki wieprzowej (1) 90g w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 90g, Kluski śląskie 150g, Ogórek kiszony w słupkach 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 10.04	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Paprykowe udko z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 11.04	Krem z soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 3szt. 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