

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 26.05	Zupa brokułowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kawałki fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie słodko – kwaśnym (1,9) 170g, Ryż paraboliczny 170g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 27.05	Grochówka z ziemniakami i majerankiem, zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	NOWOŚĆ: Limanda w ziołach i w panierce (1,3,4) 90g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 28.05	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pulpeciki z szynki wieprzowej na raz (1,3) 4szt. w sosie ala marinara własnego wyrobu (1) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 90g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 29.05	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Eskalopki z indyka (1,3) 3szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 30.05	Krem z nowalijek z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 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



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 02.06	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Spaghetti z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami (1,9) 170g/170g Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 03.06	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 80g, puree ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, cebulką i marchewką 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 04.06	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Filet drobiowy w sezamowej panierce (1,3,11) 90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 05.06	Krem z marchewki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Plaster szynki w sosie własnego wyrobu (1) 90g/90g Kasza jęczmienna (1) 150g, Mini marchewki na ciepło 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 06.06	Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 3szt. 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