

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

24.11

Pierogi z owocami (1) 6szt. okraszone masłem
roślinnym

Kleks jogurtu bezmlecznego 40g

Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

25.11

Mintaj z pieca (4) 120g,

Puree ziemniaczane 200g,

Parowana fasolka szparagowa z masłem roślinnym i
bułką tartą (1) 120g,

Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasteczka bezmleczne
(11) 2szt.

Środa

26.11

Udko z kurczaka z pieca (1) 2szt.

Ziemniaki z koperkiem 200g,

Bukiet kolorowych warzyw na parze 120g,

Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

27.11

Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 120g w sosie
pieczeniowym (1) 120g

Kasza jęczmienna (1) 200g

Mizeria z ogórków i rzodkiewek 120g

Woda mineralna z miętą 200ml

Ciasteczka bezmleczne
(11) 2szt.

Piątek

28.11

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym
niskosłodzonym (1,3) 4szt.

Polewa owocowa własnego wyrobu 120g,

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. Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

01.12

Gołąbek w kapuście z ryżem i mięsem 2szt. z
sosem pomidorowym własnego wyrobu (1) 120g
Puree ziemniaczane 200g
Mini marchewki parowane z masłem roślinnym
120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

02.12

Mintaj z pieca (4) 4szt.,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i
marchewką 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

03.12

Tradycyjny kotlet schabowy (1,3) 120g
Puree ziemniaczane 200g,
Parowana fasolka szparagowa (1) 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

04.12

NOWOŚĆ: Klopsy drobiowe (1,3) 120g w sosie
paprykowym (1) 120g,
Kasza gryczana 200g,
Surówka z tartej białej rzodkwi 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek

05.12

Pancakes bananowe na mleku ryżowym i mące
orkiszowej (1,3) 5szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 120g,
Lemoniada cytrynowa 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