

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

**Poniedziałek**  
**24.11**

Krupnik z kaszą i zieloną  
natką pietruszki **(1,7,9)**  
300ml

Pierogi ruskie z serem twarogowym i  
ziemniakami **(1,7)** 5szt. okraszone  
masłem **(7)**  
Kleks jogurtu naturalnego własnego  
wyrobu **(7)** 30g  
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Wtorek**  
**25.11**

Krem z dyni z grzankami z  
zieloną natką pietruszki  
**(1,7,9)** 300ml

Kotlet warzywny **(1,3)** 80g  
90g,  
Puree ziemniaczane **(7)** 150g,  
Parowana fasolka szparagowa z  
masłem **(7)** i bułką tartą **(1)** 90g,  
Woda mineralna z cytryną i miętą  
200ml

Miś Lubiś **(1,3,6,7,8)** 1szt.

**Środa**  
**26.11**

Zupa kalafiorowa z  
ziemniakami i zieloną  
natką pietruszki  
**(1,7,9)** 300ml

Kotlet jajeczny **(1,3)** 90g  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
Bukiet kolorowych warzyw na parze  
90g,  
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Czwartek**  
**27.11**

Zupa fasolowa z  
majerankiem i zieloną  
natką pietruszki **(1,7,9)**  
300ml

Kotlet sojowy **(1,3,6)** 90g w sosie  
pieczeniowym **(1,7)** 90g  
Kasza jęczmienna **(1)** 150g  
Mizeria z ogórków i rzodkiewek **(7)**  
90g  
Woda mineralna z miętą 200ml

Ciasto własnego wypieku  
**(1,3,7)** 70g

**Piątek**  
**28.11**

Zupa krem z pieczonych  
warzyw z groszkiem  
ptysiowym i zieloną natką  
pietruszki **(1,3,7,9)** 300ml

Naleśniki z nadzieniem twarogowym  
**(1,3,7)** 3szt.  
Polewa owocowo – jogurtowa  
własnego wyrobu **(7)** 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 wegetariańskiej



| <br>rettman | Zupa                                                                                       | Drugie danie                                                                                                                                                                            | Podwieczorek                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br>01.12                                                                 | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Pulpet warzywny z sosem pomidorowym własnego wyrobu (1,3,7) 90g<br>Puree ziemniaczane (7) 150g<br>Mini marchewki parowane z masłem (7) 90g,<br>Woda mineralna 200ml                     | Owoc sezonowy 1 szt.                         |
| <b>Wtorek</b><br>02.12                                                                       | Krem z białych warzyw z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml                 | Kotlet z ciecierzycy (1,3) 80g<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką 90g<br>Woda mineralna z cytryną 200ml                                | Owoc sezonowy 1 szt.                         |
| <b>Środa</b><br>03.12                                                                        | Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml                       | Kotlet sojowy (1,3,6) 90g<br>Puree ziemniaczane (7) 150g,<br>Parowana fasolka szparagowa (1,7) 90g,<br>Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml                                           | Owoc sezonowy 1 szt.                         |
| <b>Czwartek</b><br>04.12                                                                     | Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml  | NOWOŚĆ: Klopsy warzywne (1,3) 90g w sosie paprykowym z dodatkiem mascarpone (1,7) 90g,<br>Kasza gryczana 150g,<br>Surówka z tartej białej rzodkwi (3,7,10) 90g,<br>Woda mineralna 200ml | Owoc sezonowy 1 szt.                         |
| <b>Piątek</b><br>05.12                                                                       | Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml                    | Pancakes bananowe na mące orkiszowej (1,3,7) 4szt.<br>Mus owocowy własnego wyrobu 90g,<br>Lemoniada cytrynowa 200ml                                                                     | Czekoladowe mini Mikołajki (1,3,6,7,8) 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