

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
24.11

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

Pierogi z owocami **(1)** 5szt. okraszone
masłem roślinnym
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
25.11

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

Mintaj z pieca w panierce **(1,3,4)** 90g,
Puree ziemniaczane 150g,
Parowana fasolka szparagowa z
masłem roślinnym i bułką tartą **(1)**
90g,
Woda mineralna z cytryną i miętą
200ml

Ciasteczka bezmleczne **(11)**
2szt.

Środa
26.11

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

Udko z kurczaka z pieca **(1)** 1szt.
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 **(1,9)**
300ml

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

Ciasteczka bezmleczne **(11)**
2szt.

Piątek
28.11

Zupa krem z pieczonych
warzyw z ziarnami i
zieloną natką pietruszki
(1,9) 300ml

Naleśniki na mleku ryżowym z
dżemem owocowym niskosłodzonym
(1,3) 3szt.
Polewa owocowa 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 01.12	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Gołąbek w kapuście z ryżem i mięsem 1szt. z sosem pomidorowym własnego wyrobu (1) 90g Puree ziemniaczane 150g Mini marchewki parowane z masłem roślinnym 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 02.12	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 3szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem i marchewką 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 03.12	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Tradycyjny kotlet schabowy (1,3) 90g Puree ziemniaczane 150g, Parowana fasolka szparagowa (1) 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 04.12	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	NOWOŚĆ: Klopsy drobiowe (1,3) 90g w sosie paprykowym (1) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej białej rzodkwi (3,10) 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 05.12	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pancakes bananowe na mleku ryżowym i mące orkiszowej (1,3) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 90g, 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