

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

24.11

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

Kluseczki ziemniaczane 250g
okraszone masłem roślinnym
Kleks jogurtu bezmlecznego 30g
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 **(4)** 90g,
Puree ziemniaczane 150g,
Parowana fasolka szparagowa z masłem roślinnym 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

Plaster szynki wieprzowej **(1)** 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 ziarnami i zieloną natką pietruszki **(1,9)** 300ml

Naleśniki na mleku ryżowym bez jajek z dżemem owocowym niskosłodzonym **(1)** 3szt.
Polewa owocowo – jogurtowa na jogurcie bezmlecznym 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 i bezjajecznej



 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 grzankami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Miruna z pieca (4) 90g 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	Bitka wieprzowa (1) 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: Bitka drobiowa 90g w sosie paprykowym (1) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej białej rzodkwi 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 bez jajek (1) 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