

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

08.12

NOWOŚĆ: Filet z kurczaka w sosie pieczarkowo –
porowym (1) 170g,
Ryż paraboliczny 200g
Słupki ogórka kiszzonego 120g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

09.12

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
NOWOŚĆ: Buraczki po hiszpańsku (3,10) 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

10.12

Plaster schabu (1) 120g w kremowym sosie jarzynowym
własnego wyrobu (1) 120g,
Kasza jęczmienna (1) 200g,
Surówka z tartej białej rzodkwi (3,10) 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

11.12

Rumsztyk z pieca (1,3) 120g
Puree ziemniaczane 200g,
Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek

12.12

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym
niskosłodzonym (1,3) 4szt.
Polewa owocowa na jogurcie bezmlecznym 120g,
Woda mineralna z cytryną 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

15.12

Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 200g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

16.12

Kopytka ziemniaczane (1,3) 270g okraszone masłem roślinnym i bułką tartą (1)
Mini marchewki parowane 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

17.12

Gulasz z kawałkami schabu i warzywami sezonowymi (1) 170g
Kasza gryczana 200g
Surówka z białej kapusty z koperkiem 120g
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

18.12

Paprykowe nuggetsy drobiowe (1,3) 4szt.
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z tartych buraczków z cebulką i jabłkiem 120g,
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek

19.12

Mintaj z pieca (4) 120g.,
Pure ziemniaczane 200g,
Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 120g,
Woda mineralna z pomarańczą 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