

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

08.12

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

NOWOŚĆ: Filet z kurczaka w sosie pieczarkowo – porowym (1) 150g,  
Ryż paraboliczny 150g  
Słupki ogórka kiszzonego 90g  
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

09.12

Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g,  
Ziemniaki z koperkiem 150g,  
NOWOŚĆ: Buraczki po hiszpańsku (3,10) 90g,  
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

10.12

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

Plaster schabu (1) 90g w kremowym sosie jarzynowym własnego wyrobu (1) 90g,  
Kasza jęczmienna (1) 150g,  
Surówka z tartej białej rzodkwi (3,10) 90g,  
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

11.12

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

Rumsztyk z pieca (1,3) 90g  
Puree ziemniaczane 150g,  
Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 90g,  
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek

12.12

Krem marchewkowy z dodatkiem pieczonych buraków i soczewicy z prażonymi pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 3szt.  
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.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



| <br>rettman | Zupa                                                                                              | Drugie danie                                                                                                                                                    | Podwieczorek                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><br>15.12                                                             | Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml | Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 170g/170g,<br>Woda mineralna 200ml                           | Owoc sezonowy 1 szt.                                                                                                   |
| <b>Wtorek</b><br><br>16.12                                                                   | Krem z cukinii i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml                      | Kopytka ziemniaczane (1,3) 250g okraszone masłem roślinnym i bułką tartą (1)<br>Mini marchewki parowane 90g<br>Woda mineralna z cytryną 200ml                   | Owoc sezonowy 1 szt.                                                                                                   |
| <b>Środa</b><br><br>17.12                                                                    | Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml                       | Gulasz z kawałkami schabu i warzywami sezonowymi (1) 150g<br>Kasza gryczana 150g<br>Surówka z białej kapusty z koperkiem 90g<br>Lemoniada cytrynowa 200ml       | Owoc sezonowy 1 szt.                                                                                                   |
| <b>Czwartek</b><br><br>18.12                                                                 | Rosół z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml                       | Paprykowe nuggetsy drobiowe (1,3) 3szt.<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z tartych buraczków z cebulką i jabłkiem 90g,<br>Woda mineralna z miętą 200ml | Owoc sezonowy 1 szt.                                                                                                   |
| <b>Piątek</b><br><br>19.12                                                                   | Świąteczny barszczyk ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml       | Mintaj z pieca (4) 90g<br>Pure ziemniaczane 150g,<br>Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 90g,<br>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