

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

08.12

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

NOWOŚĆ: Kawałki tofu w sosie pieczarkowo – porowym (1,6,7) 150g,
Ryż paraboliczny 150g
Surówka z ogórka kiszzonego 90g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

09.12

Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kotlet z ciecierzycy (1,3) 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 (1,7,9) 300ml

Kotlet warzywny (1,3) 80g w kremowym sosie jarzynowym własnego wyrobu (1,3,7) 80g,
Kasza jęczmienna (1) 150g,
Surówka z tartej białej rzodkwi (3,7,10) 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

11.12

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

Kotlet jajeczny (1,3) 90g
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 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 (1,7,9) 300ml

Kluseczki drożdżowe na parze z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 3szt.
Polewa owocowa na jogurcie greckim (7) 90g,
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 wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 15.12	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki (1) z sosem własnego wyrobu z i ciecierzycą z kolorowymi warzywami (1,6,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 16.12	Krem z cukinii i pomidorów z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi leniwe z twarogiem i ziemniakami (1,3,7) 250g okraszone masłem i bułką tartą (1,7) Mini marchewki parowane (7) 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 17.12	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz z ciecierzycy z warzywami sezonowymi (1,7) 150g Kasza gryczana 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 18.12	Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 80g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartych buraczków z cebulką i jabłkiem 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 19.12	Świąteczny barszczyk ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet warzywny (1,3) 3szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 90g, Woda mineralna z pomarańczą 200ml	Ciasto piernikowe własnego wypieku przekładane powidłami śliwkowymi (1,3,7) 70g 

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