

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

16.02

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

17.02

Mintaj z pieca (4) 120g
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem
i drobno posiekaną cebulką 120g
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

18.02

Polędwiczki drobiowe (1) 120g w kremowym sosie (1)
120g
Kasza gryczana 200g,
Słupki ogórka kiszzonego 120g,
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

19.02

Tradycyjny kotlet mielony z pieca (1,3) 120g
Puree ziemniaczane 200g,
Warzywa na parze 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasteczka bezmleczne
(11) 2szt.

Piątek

20.02

Naleśniki z dżemem owocowym niskosłodzonym na
mleku ryżowym (1,3) 4szt.
Polewa truskawkowa własnego wyrobu 120g,
Lemoniada cytrynowa 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

23.02

NOWOŚĆ: kurczak w porach (kawałki fileta z piersi kurczaka w kremowym sosie porowym) (1) 170g
Ryż paraboliczny 200g
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

24.02

Miruna w panierce sezamowej z pieca (1,3,4,11) 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Bukiet kolorowych warzyw na parze 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

25.02

Plaster schabu (1) 120g w sosie pieczeniowym (1) 120g,
Kopytka ziemniaczane (1,3) 200g,
Surówka z białej kapusty z marchewką, porem i koperkiem 120g
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

26.02

Udko drobiowe z pieca (1) 2szt.
Puree ziemniaczane 200g,
Surówka z buraczków 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Piątek

27.02

Lasagne z pieca z warzywami, mięsem mielonym i sosem pomidorowym własnego wyrobu (1,9) 300g
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