

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

16.02

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

Makaron (1) z sosem pomidorowym własnego wyrobu z warzywami z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

17.02

Zupa fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kotlet warzywny (1,3) 90g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

18.02

Krem z marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Plaster tofu z warzywami w kremowym sosie z mascarpone (1,6,7) 90g
Kasza gryczana 150g,
Słupki ogórka kiszzonego 90g,
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

19.02

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

Kotlet jajeczny (1,3) 90g
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Warzywa na parze 90g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

Piątek

20.02

Krem z dyni i pora z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml

Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 3szt.
Polewa truskawkowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 90g,
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.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 23.02	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	NOWOŚĆ: Tofu w porach (kawałki tofu w kremowym sosie porowym) (1,6,7) 150g Ryż paraboliczny 150g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 24.02	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 25.02	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Plaster tofy (6) 90g w sosie własnego wyrobu (1,7) 90g, Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g, Surówka z białej kapusty z marchewką, porem i koperkiem 90g Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 26.02	Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet z ciecierzycy (1,3) 90g Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 27.02	Krem z pieczonej papryki z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Puszyste pancakes bananowe na mące orkiszowej (1,3,7) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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