

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morełowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
02.03

Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego
wyrobu (1,9) 200g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
03.03

Mintaj z pieca (4) 120g
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
04.03

Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym zawinięty w
kapustę 2szt. w sosie pomidorowym własnego
wyrobu (1) 120g
Puree ziemniaczane 200g
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
05.03

Kotlet pożarski (1,3) 120g,
Puree ziemniaczane 200g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek
120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne
(11) 2szt.

Piątek
06.03

Kopytka ziemniaczane (1,3) 270g,
Polewa owocowa na jogurcie bezmlecznym 120g
Woda mineralna z cytryną i miętą 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
09.03

Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1) 270g,
Słupki marchewki do chrupania 60g,
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
10.03

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 120g
Pure ziemniaczane 200g,
Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
11.03

Klopsiki na raz z szynki wieprzowej (1,3) 5szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1) 120g,
Kasza gryczana 200g,
Surówka z buraczków 120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
12.03

Nuggety drobiowe z pieca (1,3) 4szt.
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Warzywa na parze 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

Piątek
13.03

Pizzerka własnego wypieku z sosem pomidorowym, gouda bez alergenów i szynką (1) 1szt.
Sos pomidorowy 40g
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