

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

16.03

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

17.03

Miruna w panierce z sezamem (1,3,4,11) 120g
Puree ziemniaczane 200g,
Parowane mini marchewki okraszone masełkiem
roślinnym 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

18.03

Bitka drobiowa (1) w sosie pomidorowym (1)
120g/120g
Kasza bulgur 200g,
Słupki ogórka kiszzonego 120g,
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

19.03

Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 120g
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasteczka bezmleczne
(11) 2szt.

Piątek

20.03

Pierogi z owocami (1) 6szt. okraszone masełkiem
roślinnym
Kleks jogurtu bezmlecznego 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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

23.03

NOWOŚĆ: Makaron świderki w kremowym sosie rzymskim (z warzywami) (1) 270g
Słupki marchewki 60g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

24.03

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 120g,
Puree ziemniaczanej 200g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 120g
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

25.03

NOWOŚĆ: Plaster polędwicy wieprzowej (1) 120g
w sosie pieczeniowym (1) 120g
Kasza gryczana 200g,
Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą
rzodkwią i papryką 120g,
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

26.03

Udko drobiowe z pieca (1) 2szt.
Puree ziemniaczane 200g,
Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

Piątek

27.03

Naleśniki z dżemem owocowym niskosłodzonym
na mleku ryżowym (1,3) 4szt.
Polewa owocowa na jogurcie bezmlecznym 120g
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