

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
02.03

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

Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
03.03

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

Kotlet warzywny (1,3) 90g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 90g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
04.03

Krem z białych warzyw z białą rzodkwią z fasolą, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Gulasz po węgiersku z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) 150g
Puree ziemniaczane (7) 150g
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
05.03

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

Kotlet jajeczny (1,3) 90g,
Puree ziemniaczane (7) 150g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

Piątek
06.03

Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kluseczki leniwe z twarogiem i ziemniakami (1,3,7) 250g,
Polewa owocowa na jogurcie greckim (7) 90g
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.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 09.03	Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Łazanki z kapustą i soczewicą (1,7) 250g, Słupki marchewki do chrupania 45g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 10.03	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 90g Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 11.03	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Klopsiki z ciecierzycy (1,3) 4szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1,7) 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 12.03	Rosół wegetariański z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet z fasoli (1,3) 90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Warzywa na parze 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 13.03	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe parowane z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (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