

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
02.03

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

Makaron spaghetti (1) z pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,9) 170g, Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
03.03

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

Mintaj z pieca (4) 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, ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 90g
Puree ziemniaczane 150g
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
05.03

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

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

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Piątek
06.03

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

Kopytka ziemniaczane (1,3) 250g,
Polewa owocowa 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 bezmlecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
09.03

Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Łazanki z kapustą i mięsem z szynki wieprzowej (1) 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 (1,9) 300ml

Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 90g
Pure ziemniaczane 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 (1,9) 300ml

Klopsiki na raz z szynki wieprzowej (1,3) 4szt. w gładkim sosie pieczarkowym (1) 90g,
Kasza gryczana 150g,
Surówka z buraczków 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
12.03

Rosół z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Nuggety drobiowe z pieca (1,3) 3szt.
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 (1,9) 300ml

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 3szt.
Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie bezmlecznym 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