

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 16.03	Zupa z kolorowych jarzyn z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 170g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 17.03	Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Miruna w panierce z sezamem (1,3,4,11) 90g Puree ziemniaczane 150g, Parowane mini marchewki okraszone masełkiem roślinnym 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 18.03	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka drobiowa (1) w sosie pomidorowym (1) 90g/90g Kasza bulgur 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 19.03	Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Tradycyjny kotlet mielony (1,3) 90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka bezmleczna (11) 2szt.
Piątek 20.03	Zupa krem z marchewki, białej rzodkwi i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pierogi z owocami (1) 5szt. okraszone masełkiem roślinnym Kleks jogurtu bezmlecznego 30g, 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 bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 23.03	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	NOWOŚĆ: Makaron świderki w kremowym sosie rzymskim (z warzywami) (1) 250g Słupki marchewki 45g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 24.03	Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 90g, Puree ziemniaczanej 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 25.03	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	NOWOŚĆ: Plaster polędwicy wieprzowej (1) 90g w sosie pieczeniowym (1) 90g Kasza gryczana 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i papryką 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 26.03	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko drobiowe z pieca (1) 1szt. Puree ziemniaczane 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 27.03	Krem z pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki z dżemem owocowym niskosłodzonym na mleku ryżowym (1,3) 3szt. Polewa owocowa na jogurcie bezmlecznym 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