


Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



|  rettman | Zupa | Drugie danie | Podwieczorek |
|--|--|---|---|
| Poniedziałek 16.03 | Zupa z kolorowych jarzyn z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Woda mineralna 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Wtorek 17.03 | Krem z dyni z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml | Kotlet jajeczny (1,3) 90g Puree ziemniaczane (7) 150g, Parowane mini marchewki okraszone masełkiem (7) 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Środa 18.03 | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Ciecierzycza w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 90g/90g Kasza bulgur 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g, Woda mineralna z mięętą 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Czwartek 19.03 | Delikatna zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Kotlet warzywny (1,3) 90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Woda mineralna z cytryną i mięętą 200ml | Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt. |
| Piątek 20.03 | Zupa krem z marchewki, białej rzodkwi i soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Pierogi z ziemniakami i twarogiem (1,7) 5szt. okraszone masełkiem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 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 wegetariańskiej



|  rettman | Zupa | Drugie danie | Podwieczorek |
|--|--|---|-------------------------------------|
| Poniedziałek 23.03 | Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | NOWOŚĆ: Makaron świderki w kremowym sosie rzymskim (z warzywami i serem) (1,7) 250g Słupki marchewki 45g, Woda mineralna 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Wtorek 24.03 | Barszcz ukraiński z fasolą i ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Kotlet sojowy (1,3,6) 90g, Puree ziemniaczanej (7) 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 (1,7,9) 300ml | NOWOŚĆ: Plaster tofu (6) 90g w sosie pieczeniowym (1,7) 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 wegetariański z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml | Kotlet z ciecierzycy (1,3) 90g Puree ziemniaczane (7) 150g, Marchewka z groszkiem na ciepło (1,7) 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml | Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g |
| Piątek 27.03 | Krem z pomidorów z groszkiem ptysiovym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml | Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 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. Orzechy 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