


Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 30.03	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi z ziemniakami i serem twarogowym (1,7) 5szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 30g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 31.03	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet warzywny (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 01.04	Żurek z jajkiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Kotlet z fasoli (1,3) 90g Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Woda mineralna z mięętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 02.04	WIELKI CZWARTEK		
Piątek 03.04	WIELKI PIĄTEK		

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
Wielkanocny

06.04



Wtorek

07.04

DZIEŃ WOLNY

Środa

08.04

Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Makaron spaghetti z pesto pomidorowym własnego wyrobu posypany startym żółtym serem (1,7,9) 250g
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

09.04

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

Kotlet sojowy (1,3,6) 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Warzywa na parze 90g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g

Piątek

10.04

Krem z zielonych warzyw z sałatą maslową z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 4szt.
Mus owocowy 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