

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

## Drugie danie

## Podwieczorek

Poniedziałek

13.04

Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym zawinięty w kapustę 2szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 120g  
Puree ziemniaczane 200g  
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

14.04

Mintaj z pieca (4) 120g,  
Puree ziemniaczane 200g,  
Surówka z kapusty kiszanej z marchewką, cebulką i jabłkiem 120g,  
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

15.04

Plaster schabu (1) 120g w sosie pieczeniowym (1) 120g  
Kopytka ziemniaczane (1,3) 200g,  
Słupki ogórka kiszanego 120g,  
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

16.04

Eskalopek drobiowy (1,3) 4szt.,  
Ziemniaki z koperkiem 200g,  
Kolorowy bukiet warzyw na parze 120g,  
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.

Piątek

17.04

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 4szt.  
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. Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

## Drugie danie

## Podwieczorek

	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 20.04	Makaron spaghetti w sosie a'la carbonara z szynką drobiową (1,3) 270g Słupki marchewki 60g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 21.04	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 120g, Puree ziemniaczane 200g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 120g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 22.04	NOWOŚĆ: Bogracz z mięsem z szynki wieprzowej i kolorowymi warzywami (1) 170g Kasza jęczmienna (1) 200g, Mini marchewka na ciepło 60g Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 23.04	Udka drobiowe z pieca (1) 2szt. Puree ziemniaczane 200g, Słupki ogórka kiszzonego 120g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 24.04	Lasagne z pieca z warzywami, mięsem mielonym i sosem pomidorowym własnego wyrobu (1,9) 300g 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