


Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 13.04	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet warzywny (1,3) w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 90g Puree ziemniaczane (7) 150g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 14.04	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet jajeczny (1,3) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, cebulką i jabłkiem 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 15.04	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Plaster tofu (6) 90g w sosie własnego wyrobu (1,7) 90g Kopytka ziemniaczane (1,3) 150g, Słupki ogórka kiszonego 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 16.04	Zupa krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet warzywny (1,3) 90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Kolorowy bukiet warzyw na parze 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
Piątek 17.04	Krem z dyni i soczewicy, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa truskawkowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 20.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti w pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7) 250g Słupki marchewki 45g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 21.04	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 22.04	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	NOWOŚĆ: Bogracz wege z soczewicą i kolorowymi warzywami (1,7) 150g Kasza jęczmienna (1) 150g, Mini marchewka na ciepło 45g Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 23.04	Rosół wege z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet z fasoli (1,3) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 24.04	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pampuszki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 3szt. Polewa waniliowa własnego wyrobu na jogurcie (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. 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