

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
27.04

Krupnik z drobną kaszą
jęczmienną i zieloną natką
pietruszki (1,9) 300ml

Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z
szynki wieprzowej zawinięty w
kapustę 1szt. w sosie pomidorowym
własnego wyrobu (1) 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
28.04

Zupa pomidorowa z
makaronem i zieloną
natką pietruszki (1,9)
300ml

Mintaj z pieca w ziołach (4) 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kapusty kiszzonej z
jabłkiem, marchewką i cebulą 90g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
29.04

Krem z zielonych warzyw z
ziarnami i zieloną natką
pietruszki (1,9) 300ml

Bitka drobiowa 90g,
Puree ziemniaczane 150g,
Marchewka z groszkiem na ciepło (1)
90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
30.04

Zupa ogórkowa z
naturalnie kiszonych
ogórków z zieloną natką
pietruszki (1,9) 300ml

Makaron świderki z owocami (1)
250g
Woda mineralna z cytryną i miętą
200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek
01.05

DZIEŃ WOLNY

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
04.05

Krem z wiosennych jarzyn
z ziarnami i zieloną natką
pietruszki (1,9) 300ml

Ryż zapiekany z owocami z
delikatną nutą cynamonu 250g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
05.05

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

Mintaj z pieca (4) 90g,
Puree ziemniaczanej 150g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło
90g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
06.05

Grochówka z
ziemniakami,
majerankiem i zieloną
natką pietruszki
(1,9) 300ml

Bitka wieprzowa 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g
Parowana fasolka szparagowa
90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
07.05

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

Polędwiczki drobiowe (1) 90g w
sosie koperkowym (1) 90g
Kasza jęczmienna drobna (1) 150g,
Mix sałat z papryką, rzodkiewką i
ogórkiem z dipem koperkowym
90g
Woda mineralna z miętą 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

Piątek
08.05

Zupa z pieczonych
warzyw z ziarnami i
posiekany koperkiem
(1,9) 300ml

Puszyste pancakes na mleku
ryżowym bez jajek (1) 3szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 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