

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

11.05

Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Makaron (1) z sosem wegetariańskim własnego wyrobu z warzywami z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

12.05

Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym (1,3,7,9) 300ml

Kotlet jajeczny (1,3) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulą 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

13.05

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kotlet warzywny (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Bukiet kolorowych warzyw na parze 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

14.05

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kawałek tofu (6) w sosie pieczarkowym (1,7) 90g/90g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 90g, Woda mineralna 200ml

Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

Piątek

15.05

Zupa krem z soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Naleśniki z serem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa na jogurcie naturalnym (7) 90g, Woda mineralna z miętą 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 18.05	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi ruskie z serem twarogowym i ziemniakami (1,7) 5szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 30g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 19.05	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet z ciecierzycy (1,3) 90g, Puree ziemniaczanej (7) 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 20.05	Zupa fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pulpety warzywne w sosie własnego wyrobu (1,7) 90g/90g, Kluski śląskie 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, białą rzodkwią i koperkiem 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 21.05	Rosół wege z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet z fasoli (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mini marchewki na ciepło 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
Piątek 22.05	Krem z papryki z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Kluseczki leniwe z ziemniakami i twarogiem (1,3,7) 250g, Polewa owocowa 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