

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
08.06

Zupa krupnik z kaszą
jęczmienną i zieloną natką
pietruszki (1,9) 300ml

NOWOŚĆ: Makaron świderki z
truskawkami (1) 250g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
09.06

Zupa z fasolki
szparagowej z
ziemniakami i zieloną
natką pietruszki (1,9)
300ml

Mintaj z pieca (4) 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Słupki ogórków małosolnych 90g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
10.06

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

Bitka z indyka (1) w sosie
pieczeniowym (1) 90g/90g
Kasza gryczana 150g,
Surówka z sałaty lodowej z
pomidorem, ogórkiem i kiełkami
słonecznika z sosem winegret 90g,
Woda mineralna z cytryną i miętą
200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
11.06

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

Pierogi z mięsem (1) 5szt. okraszone
masłem roślinnym
Surówka z buraczków 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

Piątek
12.06

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

NOWOŚĆ: Puszyste racuchy z jabłkami
na mleku ryżowym bez jajek (1) 4szt.
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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 15.06	Zupa krem z kolorowych warzyw z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	NOWOŚĆ: Makaron w sosie z pomidorów z posiekanym koperkiem (1) 250g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 16.06	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Miruna z pieca (4) 90g, Puree ziemniaczanej 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 17.06	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka wieprzowa 90g w sosie koperkowym (1) 90g, Kasza jęczmienna drobna (1) 150g, Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i papryką 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 18.06	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Filet drobiowy z pieca (1) 90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 19.06	Krem z cukinii i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym bez jajek (1) 3szt. Woda mineralna z cytryną i 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			