

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 22.06	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti z sosem neapolitańskim z ciecierzycą i warzywami (1,7,9) 170g/170g posypany startym żółtym serem (7) Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 23.06	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi ruskie z serem i ziemniakami (1,7) 5szt. okraszone masłem (7) Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 24.06	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet jajeczny (1,3) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 25.06	Zupa z groszkiem zielonym i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (7) 90g Woda mineralna z miętą 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 26.06	ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEO 😊		



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