

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

28.09

NOWOŚĆ:

Leczo z sezonowych warzyw i ciecierzycy (1) 170g
Ryż paraboliczny 200g
Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 60g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

29.09

Kotlet rybny z pieca (1,3,4) 120g,
Puree ziemniaczane 200g,
Surówka z buraczków 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

30.10

Udko z kurczaka z pieca (1) 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Mini marchewka na ciepło okraszona masłem
roślinnym 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

01.10

Bitka drobiowa (1) 120g w sosie pomidorowym
(1) 120g
Kasza gryczana 200g
Warzywa na parze 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

Piątek

02.10

Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku
ryżowym (1,3) 5szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 120g,
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. Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

05.10

Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami **(1,6)** 6szt.
okraszone masłem roślinnym
Surówka colesław posypana prażonym
słonecznikiem 120g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

06.10

Mintaj z pieca **(4)** 120g
Puree ziemniaczane 200g,
Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką,
jabłkiem i cebulką 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

07.10

Bitka z szynki **(1)** w sosie pieczeniowym własnego
wyrobu **(1)** 120g/120g
Kluski śląskie 200g,
Słupki ogórka kiszzonego 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

08.10

Kotlet pożarski **(1,3)** 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
mizeria z ogórków i rzodkiewek 120g,
woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasteczka bezmleczne
(11) 2szt.

Piątek

09.10

Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem
owocowym niskosłodzonym **(1,3)** 4szt.
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