

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 14.09	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron z pomidorowym pesto z soczewicą własnego wyrobu (1,9) 250g ogórek do chrupania 45g woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 15.09	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Miruna z pieca (4) 90g, Pure ziemniaczane 150g, Słupki ogórków kiszonych 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 16.09	Zupa pomidorowa z ryżem zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka drobiowa (1) 90g, Puree ziemniaczane 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło (brokuły, marchewka, kalafior) 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 17.09	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka wieprzowa (1) 90g w sosie koperkowym własnego wyrobu (1) 90g, Kasza jęczmienna (1) 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 18.09	Zupa krem z cukinii, ciecierzycy i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym, bez jajek, z dżemem owocowym niskosłodzonym (1) 3szt. Polewa z owoców sezonowych na jogurcie roślinnym 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 bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 21.09	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki wieprzowej 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 90g Puree ziemniaczane 150g Mini marchewka na ciepło 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 22.09	Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką, marchewką i jabłkiem cebulki 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 23.09	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet z fasoli (1) w sosie warzywno – koperkowym własnego wyrobu 90g/90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 24.09	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka drobiowa 90g, Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 25.09	Zupa krem z marchewki z soczewicą prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pierogi z owocami (1) 5szt. okraszone masłem roślinnym Słupki ogórka 45g, Lemoniada cytrynowa 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