

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 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 (1,7,9) 300ml	Kotlet z soczewicy (1,3) 90g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Słupki ogórków kiszonych 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 16.09	Zupa pomidorowa z ryżem zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet z fasoli (1,3) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło (brokuły, marchewka, kalafior) z masłem (7) 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 (1,7,9) 300ml	Klopsik warzywny (1,3) 90g w sosie śmietankowym własnego wyrobu (1,7) 90g, Kasza jęczmienna (1) 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka czekoladowe o obniżonej zawartości cukru (1,3,7) 2szt.
Piątek 18.09	Zupa krem z cukinii, ciecierzycy i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 3szt. Polewa z owoców sezonowych 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 podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 21.09	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 250g Polewa malinowa na jogurcie naturalnym (7) 80g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 22.09	Krem z dyni z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet z kalafiora (1,3) 90g, Pure ziemniaczane (7) 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 wegetariański z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
Piątek 25.09	Zupa krem z marchewki z soczewicą prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) 5szt. okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego (7) 30g 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