

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 28.09	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	NOWOŚĆ: Leczo z sezonowych warzyw i ciecierzycy (1) 150g Ryż paraboliczny 150g Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 45g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 29.09	Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Kotlet jajeczny (1,3) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 30.10	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet z fasoli (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mini marchewka na ciepło okraszona masłem (7) 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 01.10	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Plaster tofu (6) 90g w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 90g Kasza gryczana 150g Warzywa na parze 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
Piątek 02.10	Zupa krem z dyni i soczewicy z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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 wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 05.10	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami (1,6) 5szt. okraszone masłem roślinnym Surówka colesław posypana prażonym słonecznikiem 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 06.10	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet z ciecierzycy (1,3) 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 07.10	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kawałki tofu (6) w sosie własnego wyrobu (1) 90g/90g Kluski śląskie 150g, Słupki ogórka kiszzonego 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 08.10	Rosół wegetariański makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet warzywny (1,3) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 90g, woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 09.10	Zupa krem z pieczonych warzyw z soczewicą, grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa na bazie jogurtu naturalnego własnego wyrobu (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. Orzechy 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			