

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

12.10

Makaron spaghetti (1) z wegańskim
pomidorowym pesto własnego wyrobu z
dodatkiem soi (6) 200g/200g
Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 120g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

13.10

Pulpety wieprzowe (1,3) 120g w sosie
jarzynowym własnego wyrobu (1) 120g,
Kasza gryczana 200g,
Mini marchewki na ciepło 60g
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

14.10

ŚWIĘTO EDUKACJI NARODOWEJ



Czwartek

15.10

Eskalopek drobiowy (1,3) 4szt.
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Kolorowe warzywa na parze 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

Piątek

16.10

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

19.10

Gyros drobiowy (1) 120g z dipem czosnkowym
własnego wyrobu (3,10) 60g,
Ryż paraboliczny 200g,
Surówka colesław (3,10) posypana pestkami dyni
120g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

20.10

Mintaj z pieca (4) 90g,
Pure ziemniaczane 200g,
Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulką
i jabłkiem 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

21.10

Makaron świderki (1) 200g z polewą malinową na
jogurcie sojowym (6) 120g
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

22.10

Filet z piersi kurczaka w panierce kukurydzianej
(1,3) 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

Piątek

23.10

Pierogi z owocami (1) 6szt. okraszone masłem
roślinnym
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