

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 12.10	Zupa krem z kolorowych jarzyn sezonowych z dynią i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z wegańskim pomidorowym pesto własnego wyrobu z dodatkiem soi (6) 170g/170g Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 13.10	Barszcz czerwony z buraków z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka wieprzowa 90g w sosie jarzynowym własnego wyrobu (1) 90g, Kasza gryczana 150g, Mini marchewka na ciepło 45g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 14.10	ŚWIĘTO EDUKACJI NARODOWEJ		
Czwartek 15.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka drobiowa 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Kolorowe warzywa na parze 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 16.10	Zupa krem z kalafiora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym bez jajek (1) 3szt. 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.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

19.10

Zupa krupnik z kaszą
jęczmienną i zieloną natką
pietruszki (1,9)
300ml

Gyros drobiowy (1) 90g z dipem
czosnkowym własnego wyrobu 50g,
Ryż paraboliczny 150g,
Surówka colesław posypana pestkami
dyni 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

20.10

Krem pieczarkowy z
ziarnami i zieloną natką
pietruszki (1,9) 300ml

Mintaj z pieca (4) 90g,
Pure ziemniaczane 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z
marchewką, cebulką i jabłkiem 90g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

21.10

Zupa pomidorowa z
ryżem i zieloną natką
pietruszki (1,9) 300ml

Makaron świderki (1) 170g z polewą
malinową na jogurcie sojowym (6) 90g
Woda mineralna z cytryną i miętą
200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

22.10

Rosół z makaronem z
pszenicy twardej z zieloną
natką pietruszki (1,9)
300ml

Filet z piersi kurczaka z pieca 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Ciasteczka bezmleczne (11)
2szt.

Piątek

23.10

Zupa krem z marchewki i
dyni z ziarnami i zieloną
natką pietruszki (1,9)
300ml

Pierogi z owocami (1) 5szt. 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