Jadłospis dla ZSP NR 9– ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 23.11	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Gyros drobiowy (**1**) 90g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu 50g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław z pestkami dyni 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 24.11	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Miruna z pieca (**4**) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków z cebulką 90g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 25.11	Barszcz ukraiński z ziemniakami, fasolą i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Wegański sos pomidorowo - paprykowy z ciecierzycą (**1**) 150g, Kluski śląskie 150g, Ogórek kiszony w słupkach 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 26.11	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Udko drobiowe z pieca (**1**) 1szt. Puree ziemniaczane 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne (**11**) 2szt.
Piątek 27.11	Krem z pieczonej papryki z ciecierzycą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Puszyste pancakes na mleku ryżowym bez jajek (**1**) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 90g, Woda mineralna z cytryną i 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 30.11	Zupa jarzynowa z sezonowych warzyw z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami (**1**) 5szt. okraszony masełkiem roślinnym Ogórek kiszony do chrupania 45g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 01.12	Zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Mintaj z pieca (**4**) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 02.12	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Polędwiczki drobiowe (**1**) 90g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (**1**) 90g, Kasza gryczana 150g, Kolorowe warzywa na parze 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 03.12	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Bitka wieprzowa 90g, Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Ciasteczka bezmleczne (**11**) 2szt.
Piątek 04.12	Zupa krem z marchewki z dodatkiem soczewicy z nasionami słonecznika (**1,9**) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym bez jajek z dżemem owocowym niskosłodzonym (**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