Jadłospis dla ZSP NR 9– ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 23.11	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Kawałki tofu (**6**) 90g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (**3,7,10**) 50g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław (**3,7,10**) z pestkami dyni 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 24.11	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Kotlet jajeczny (**1,3**) 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	Kotlet z ciecierzycy (**1,3**) 90g, Puree ziemniaczane (**7**) 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka owsiane (**1,3,5,6,7,8,11**) 2szt.
Piątek 27.11	Krem z pieczonej papryki z ciecierzycą, grzankami i zieloną natką pietruszki (**1,7,9**) 300ml	Parowane kluseczki drożdżowe (**1,3,7**) 3szt. Polewa owocowa własnego wyrobu na jogurcie greckim (**7**) 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 wegetariańskiej



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 (**1,7,9**) 300ml	Kotlet z fasoli (**1,3**) 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 (**1,7,9**) 300ml	Tofu (**6**) 90g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (**1,7**) 90g, Kasza gryczana 150g, Kolorowe warzywa na parze 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 03.12	Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (**1,9**) 300ml	Kotlet z soczewicy (**1,3**) 90g, Puree ziemniaczane (**7**) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (**7**) 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Ciasto własnego wypieku (**1,3,7**) 70g
Piątek 04.12	Zupa krem z marchewki z dodatkiem soczewicy z nasionami słonecznika (**1,7,9**) 300ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (**1,3,7**) 3szt. Polewa malinowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (**7**) 90g, 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