

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 5 - ul. Jelenia 7

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

27.03

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Makaron kokardki (1) z sosem neapolitańskim z dodatkiem pesto pomidorowego (1,9) 170g/170g, kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

28.03

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

Filet z kurczaka w ziołach (1) 100g, Pure ziemniaczane 180g, kalafior na ciepło z masłem roślinnym i bułką tartą (1) 45g, Surówka z czerwonej kapusty 45g, Kompot wieloowocowy 200ml

Shake owocowy na mleku owsianym (1) 150g

Środa

29.03

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Pierogi z owocami (1) okraszone masłem roślinnym 250g, Kompot wieloowocowy 200ml

Połówka bułeczki kajzerki (1) z dżemem niskosłodzonym 1szt.,

Czwartek

30.03

Zupa fasolowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Kotlet mielony z dodatkiem ciecierzycy (1,3) 100g, ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z białej kapusty z koperkiem 45g, słupki ogórka kiszzonego do chrupania 45g, Kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa własnego wyrobu 150g

Piątek

31.03

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

Naleśniki na mleku ryżowym (1,3) z dżemem owocowym niskosłodzonym 2 szt. kompot wieloowocowy 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 Szkoły Podstawowej nr 5 - ul. Jelenia 7

Jadłospis dla diety bezmlecznej





rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
03.04

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

Gyros drobiowy (1) 80g z delikatnym dipem
czosnkowym własnego wyrobu (3) 40g,
Ryż paraboliczny na sypko 180g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 45g,
Surówka colesław (3) 45g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Wtorek
04.04

Zupa koperkowa z mini
makaronem i zieloną
natką pietruszki (1,9)
300ml

Mintaj z pieca w ziołach (4) 100g
pure ziemniaczane 150g,
kapustka zasmażana ze szczypiorkiem i
koperkiem (1) 45g,
słupki marchewki do chrupania 45g
kompot wieloowocowy 200ml

Ciasteczka bezmleczne
(11) 2szt.,

Środa
05.04

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

Makaron świderki (1) z owocami 250g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1szt.

Czwartek
06.04

WIELKI CZWARTEK

Piątek
07.04

WIELKI PIĄTEK

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