


Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 118 – ul. Bulwar Ikara 19

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 20.01	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,9) 150g/150g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 21.01	Zupa pomidorowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 80g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszanej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 40g Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.
Środa 22.01	Zupa fasolowa i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem w sosie pomidorowym własnego wyrobu (1) 1szt./80g Puree ziemniaczane 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Wafel ryżowy z powidłami śliwkowymi 1szt.
Czwartek 23.01	Zupa ryżowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Eskalopek z indyka (1,3) 80g z Puree ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 40g, Kapustka na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 24.01	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste pancakes na mleku ryżowym własnego wyrobu (1,3) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 80g, 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. 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

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 118 - ul. Bulwar Ikara 19

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 27.01	Zupa jarzynowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Ryż z kurczakiem i kolorowymi warzywami w sosie słodko kwaśnym (1) 250g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 28.01	Żurek z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulką 40g, Mini marchewka na parze okraszona masełkiem roślinnym 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 29.01	Rosół z makaronem z twardej pszenicy i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) 80g Pure ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 40g, Fasolka szparagowa okraszona masełkiem roślinnym i bułką tartą (1) 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy bez dodatku cukru 1szt.
Czwartek 30.01	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Ragout ze schabu i kolorowych warzyw w sosie własnego wyrobu (1) 150g Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka wielowarzywna 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 31.01	Krem z papryki z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt. 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