


# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 02.09			
Wtorek 03.09			
Środa 04.09			
Czwartek 05.09	Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Makaron spaghetti bezglutenowy z sosem bolońskim własnego wyrobu z kolorowymi warzywami (9) Woda mineralna 200ml	Przekąska owocowa 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
Piątek 06.09	Zupa krem z warzyw korzeniowym z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Puszyste pancakes jaglane na mleku ryżowym (3) 4szt. z musem owocowym własnego wyrobu 90g, Woda mineralna z cytryną 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 bezglutenowej



 <b>rettman</b>	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  <b>09.09</b>	Krupnik z tartą marchewką i kaszą gryczaną, z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z buraczków 90g, lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b>  <b>10.09</b>	Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (3) 3szt. Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Środa</b>  <b>11.09</b>	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym własnego wyrobu 90g/90g Kasza gryczana 150g Marchewka z groszkiem na ciepło 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b>  <b>12.09</b>	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Udka z kurczaka z pieca 1szt., Pure ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe 2szt.
<b>Piątek</b>  <b>13.09</b>	Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Kluseczki ziemniaczane z owocami 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