

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



| <br>rettman | Zupa                                                                | Drugie danie                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br>17.02                                                                 | Krupnik z kaszą gryczaną z zieloną natką pietruszki (9) 300ml       | Makaron bezglutenowy z pomidorowym pesto własnego wyrobu z dodatkiem ciecierzycy (9) 170g/170g,<br>kompot wieloowocowy 200ml                                                      | Owoc sezonowy 1 szt.                    |
| <b>Wtorek</b><br>18.02                                                                       | Zupa brokułowa z zieloną natką pietruszki (9) 300ml                 | Mintaj z pieca (4) 90g,<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g<br>Woda mineralna z cytryną 200ml | Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g |
| <b>Środa</b><br>19.02                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml | Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym w sosie pomidorowym 1szt./90g,<br>Puree ziemniaczane 150g,<br>Surówka z tartej marchewki 90g,<br>Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml         | Owoc sezonowy 1 szt.                    |
| <b>Czwartek</b><br>20.02                                                                     | Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (9) 300ml      | Bitka drobiowa 90g,<br>Puree ziemniaczane 150g,<br>Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g,<br>Lemoniada cytrynowa 200ml                                                               | Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.        |
| <b>Piątek</b><br>21.02                                                                       | Krem z marchewki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml    | Pancakes jaglane na mleku ryżowym (3) 4szt.<br>Mus owocowy własnego wyrobu 90g<br>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

# Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



| <br>rettman | Zupa                                                                                   | Drugie danie                                                                                                                                              | Podwieczorek                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br>24.02                                                                 | Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml                    | Gyros drobiowy 90g z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3) 50g<br>Ryż paraboliczny 150g<br>Surówka z tartej marchewki 90g,<br>Woda mineralna z miętą 200ml | Owoc sezonowy 1 szt.                                   |
| <b>Wtorek</b><br>25.02                                                                       | Zupa pomidorowa z bezglutenowym makaronem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml         | Mintaj z pieca (4) 90g,<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Słupki ogórków kiszonych 90g,<br>Lemoniada cytrynowa 200ml                                      | Owoc sezonowy 1 szt.                                   |
| <b>Środa</b><br>26.02                                                                        | Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 300ml                   | Bitka ze schabu 90g,<br>Puree ziemniaczane 150g,<br>Surówka z białej kapusty z marchewką i koperkiem 90g<br>Woda mineralna 200ml                          | Mini tortille bezglutenowe 25g z dipem pomidorowym 40g |
| <b>Tłusty Czwartek</b><br>27.02                                                              | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml | Polędwiczka drobiowa 90g w sosie pieczarkowym 90g,<br>Kluski śląskie 150g,<br>Surówka z buraczków 90g,<br>Woda mineralna z cytryną 200ml                  | Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.                       |
| <b>Piątek</b><br>28.02                                                                       | Krem z dyni i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml                | Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem owocowy niskosłodzonym (3) 3szt.<br>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