

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

31.03

Zupa ryżowa z tartymi
warzywami i zieloną natką
pietruszki (9) 300ml

Makaron bezglutenowy spaghetti z
mięsem i ciecierzycą w sosie
bolońskim własnego wyrobu (9)
170g/170g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

01.04

Grochówka z
majerankiem i zieloną
natką pietruszki (9) 300ml

Mintaj z pieca (4) 90g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem,
marchewką i cebulką 90g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

02.04

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

Bitka wieprzowa 90g w sosie
koperkowym 90g,
Kasza gryczana 150g,
Warzywa na parze 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

03.04

Zupa pomidorowa z
ryżem i zieloną natką
pietruszki (9) 300ml

Bitka drobiowa 90g,
Puree ziemniaczane 150g,
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne i
bezglutenowe (11) 2szt.

Piątek

04.04

Krem z dyni i z ziarnami i
zieloną natką pietruszki
(9) 300ml

Pancakes jaglane na mleku ryżowym
(3) 4szt.
Mus owocowy 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



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 07.04	Zupa ogórkowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Ryż zapiekany z owocami i delikatną nutką cynamonu 250g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 08.04	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Miruna z pieca (4) 90g, Puree ziemniaczane 150g, Mini marchewka na ciepło okraszona masłem roślinnym 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 09.04	Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Plaster szynki wieprzowej 90g w ciemnym sosie pieczeniowym 90g, Kluski śląskie 150g, Ogórek kiszony w słupkach 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 10.04	Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Paprykowe udko z kurczaka 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe (11) 2szt.
Piątek 11.04	Krem z soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (3) 3szt. 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