

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
28.04

Krupnik z drobną kaszą
gryczaną i zieloną natką
pietruszki (9) 300ml

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

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
29.04

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

Paprykowe udko z kurczaka z pieca
1szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Mini marchewki parowane okraszone
masłem roślinnym 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
30.04

NOWOŚĆ: Zupa
ufołudka z zielonego
grozdku i innych
zielonych warzyw z
ziarnami i zieloną natką
pietruszki
(9) 300ml

Pancakes jaglane na mleku ryżowym
(3) 4szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 90g
Woda mineralna z miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
01.05

ŚWIĘTO PRACY

Piątek
02.05

DZIEŃ FLAGI RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ

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 05.05	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Makaron bezglutenowy z owocami 250g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 06.05	Grochówka z ziemniakami i majerankiem z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z naturalnie kiszonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 90g woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 07.05	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem zawinięty w kapustę 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu 90g Puree ziemniaczane 150g Surówka z tartej marchewki 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 08.05	Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka drobiowa 90g, Puree ziemniaczane 150g Kolorowe warzywa na parze okraszone masłem roślinnym 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe (11) 2szt.
Piątek 09.05	Krem z czerwonych warzyw z soczewicą z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (3) 3szt. 90g, 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