

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 12.05	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Makaron bezglutenowy z kawałkami fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie koperkowym (9) 250g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 13.05	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	NOWOŚĆ: Miruna saute w wiosennych ziołach z pieca (4) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 14.05	Wiosenna botwinka z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Plaster schabu wieprzowego 90g w sosie pieczarkowym własnego wyrobu 90g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 90g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 15.05	NOWOŚĆ: Zielony krem z cukinii i młodego groszku z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Filet drobiowy z pieca 90g, Puree ziemniaczane 150g, Parowana fasolka szparagowa z masłem roślinnym 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 16.05	Krem z pieczonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (3) 3szt. 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



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 19.05	Krupnik z kaszą gryczaną 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 miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 20.05	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g, puree ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 21.05	Zupa z tartymi nowalijkami z ryżem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Ragout z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw 150g Kluski śląskie 150g, Surówka colesław (3,10) 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 22.05	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka drobiowa 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Bukiet kolorowych warzyw na ciepło okraszonych masłem roślinnym 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 23.05	Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Puszyste pancakes jaglane na mleku ryżowym (3) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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