

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

28.09

NOWOŚĆ:

Leczo z sezonowych warzyw i ciecierzycy 170g
Ryż paraboliczny 200g
Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 60g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

29.09

Mintaj z pieca (4) 120g,
Puree ziemniaczane 200g,
Surówka z buraczków 120g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

30.10

Udko z kurczaka z pieca 2szt.
Ziemniaki z koperkiem 200g,
Mini marchewka na ciepło okraszona masłem
roślinnym 120g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

01.10

Bitka drobiowa 120g w sosie pomidorowym 120g
Kasza gryczana 200g
Warzywa na parze 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Ciasteczka bezmleczne i
bezglutenowe (11) 2szt.

Piątek

02.10

Puszyste pancakes jaglane własnego wyrobu na
mleku ryżowym (3) 5szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 120g,
Woda mineralna z 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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul. Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



rettman

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

05.10

Leczo z sezonowych warzyw i ciecierzycy 170g
Ryż paraboliczny 200g
Surówka colesław posypana prażonym
słonecznikiem 120g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

06.10

Mintaj z pieca (4) 120g
Puree ziemniaczane 200g,
Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką,
jabłkiem i cebulką 120g
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

07.10

Bitka z szynki w sosie pieczeniowym własnego
wyrobu 120g/120g
Kluski śląskie 200g,
Słupki ogórka kiszzonego 120g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

08.10

Bitka drobiowa 120g,
Ziemniaki z koperkiem 200g,
mizeria z ogórków i rzodkiewek 120g,
woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Ciasteczka bezmleczne i
bezglutenowe
(11) 2szt.

Piątek

09.10

Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem
owocowym niskosłodzonym (3) 4szt.
Woda mineralna z 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