

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezglutenowej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

14.09

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

Makaron bezglutenowy z pomidorowym pesto z soczewicą własnego wyrobu (9) 250g
ogórek do chrupania 45g
woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

15.09

Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml

Miruna z pieca (4) 90g,
Pure ziemniaczane (7) 150g,
Słupki ogórków kiszonych 90g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa

16.09

Zupa pomidorowa z ryżem zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml

Bitka drobiowa 90g,
Puree ziemniaczane (7) 150g,
Bukiet kolorowych warzyw na ciepło (brokuły, marchewka, kalafior) z masłem (7) 90g,
Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

17.09

Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml

Bitka wieprzowa 90g w sosie śmietankowym własnego wyrobu (7) 90g,
Kasza gryczana 150g
Surówka z białej kapusty z koperkiem 90g,
Woda mineralna 200ml

Ciasteczka bezglutenowe (11) 2szt.

Piątek

18.09

Zupa krem z cukinii, ciecierzycy i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml

Naleśniki jaglane z dżemem owocowym niskosłodzonym (3,7) 3szt.
Polewa z owoców sezonowych na jogurcie naturalnym (7) 90g,
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.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 21.09	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki wieprzowej 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (7) 90g Puree ziemniaczane (7) 150g Mini marchewka na ciepło 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 22.09	Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z cebulką, marchewką i jabłkiem cebulki 90g, Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 23.09	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Kotlet z fasoli w sosie warzywno – koperkowym własnego wyrobu 90g/90g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 24.09	Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka drobiowa 90g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 90g, Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezglutenowe (11) 2szt.
Piątek 25.09	Zupa krem z marchewki z soczewicą prażonymi nasionami słonecznika i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Kluski ziemniaczane z wegańskim sosem pieczarkowym z ciecierzycą 250g Słupki ogórka 45g, Lemoniada cytrynowa 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