

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 12.10	Zupa krem z kolorowych jarzyn sezonowych z dynią i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Makaron bezglutenowy spaghetti z wegańskim pomidorowym pesto własnego wyrobu z dodatkiem soi (6) 170g/170g Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 13.10	Barszcz czerwony z buraków z zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Bitka wieprzowa 90g w sosie jarzynowym własnego wyrobu (7) 90g, Kasza gryczana 150g, Mini marchewki na ciepło okraszone masłem (7) 45g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 14.10	ŚWIĘTO EDUKACJI NARODOWEJ		
Czwartek 15.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Bitka drobiowa 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Kolorowe warzywa na parze 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka bezglutenowe (11) 2szt.
Piątek 16.10	Zupa krem z kalafiora z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Naleśniki jaglane z dżemem owocowym niskosłodzonym (3,7) 3szt. Polewa owocowo - jogurtowa (7) 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

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 19.10	Zupa krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Bitka drobiowa 90g z dipem czosnkowym własnego wyrobu (3,7,10) 50g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław (3,7,10) posypana pestkami dyni 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 20.10	Krem pieczarkowy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g, Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 21.10	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Makaron świderki bezglutenowy 170g z polewą malinową na jogurcie sojowym (6) 90g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 22.10	Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka drobiowa 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 90g, Woda mineralna z cytryną 200ml	Ciasteczka bezglutenowe (11) 2szt.
Piątek 23.10	Zupa krem z marchewki i dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Kluseczki ziemniaczane 250g okraszone masłem (7) Słupki marchewki 40g 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