Jadłospis dla ZSP NR 9– ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezglutenowej



rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 09.11	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (**7,9**) 300ml	Makaron bezglutenowy z mięsem z szynki wieprzowej i kapustą (**7**) 250g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 10.11	Krem z dyni ze słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (**7,9**) 300ml	Mintaj z pieca (**4**) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków z cebulką 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 11.11	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI		
Czwartek 12.11	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**9**) 300ml	Bitka wieprzowa 90g w sosie pieczeniowym (**7**) 90g Kasza gryczana 150g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (**7**) 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka bezglutenowe (**11**) 2szt.
Piątek 13.11	Zupa fasolowa z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (**9**) 300ml	Ryż zapiekany z owocami sezonowymi 250g, Polewa malinowa na jogurcie sojowym (**6**) 90g, Woda mineralna z cytryną i 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 16.11	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**9**) 300ml	Makaron bezglutenowy z pomidorowym pesto z własnego wyrobu z dodatkiem soczewicy (**9**) 250g Ogórek kiszony do chrupania 40g Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 17.11	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (**7,9**) 300ml	Mintaj z pieca (**4**) 90g, Puree ziemniaczane (**7**) 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 18.11	Grochówka z majerankiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**7,9**) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki wieprzowej 1szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (**7**) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka wielowarzywna 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 19.11	Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (**9**) 300ml	Bitka ze schabu 90g, Puree ziemniaczane (**7**) 150g, Warzywa na parze okraszone masełkiem (**7**) 90g Woda mineralna 200ml	Ciasteczka bezglutenowe (**11**) 2szt.
Piątek 20.11	Krem z pieczonych buraków i innych warzyw sezonowych z fasolą czerwoną, pestkami dyni i zieloną natką pietruszki (**7,9**) 300ml	Kluseczki ziemniaczane 250g okraszone masełkiem (**7**) Kleks jogurtu naturalnego (**7**) 30g, Woda mineralna z cytryną i 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