Jadłospis dla ZSP NR 9– ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezglutenowej



rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 23.11	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**7,9**) 300ml	Gyros drobiowy 90g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (**3,7,10**) 50g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław (**3,7,10**) z pestkami dyni 90g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 24.11	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (**7,9**) 300ml	Miruna z pieca (**4**) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków z cebulką 90g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 25.11	Barszcz ukraiński z ziemniakami, fasolą i zieloną natką pietruszki (**9**) 300ml	Wegański sos pomidorowo - paprykowy z ciecierzycą 150g, Kluski śląskie 150g, Ogórek kiszony w słupkach 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 26.11	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (**9**) 300ml	Udko drobiowe z pieca 1szt. Puree ziemniaczane (**7**) 150g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Ciasteczka bezglutenowe (**11**) 2szt.
Piątek 27.11	Krem z pieczonej papryki z ciecierzycą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (**7,9**) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (**3,7**) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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 30.11	Zupa jarzynowa z sezonowych warzyw z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (**9**) 300ml	Makaron spaghetti bezglutenowy z wegańskim sosem pomidorowym z soją i warzywami (**6**) 150g/150g Ogórek kiszony do chrupania 45g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 01.12	Zupa ryżowa z kawałkami warzyw i zieloną natką pietruszki (**7,9**) 300ml	Mintaj z pieca (**4**) 90g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 90g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 02.12	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (**7,9**) 300ml	Bitka drobiowa 90g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (**7**) 90g, Kasza gryczana 150g, Kolorowe warzywa na parze 90g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 03.12	Rosół z makaronem bezglutenowym, zieloną natką pietruszki (**9**) 300ml	Bitka wieprzowa 90g, Puree ziemniaczane (**7**) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (**7**) 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Ciasteczka bezglutenowe (**11**) 2szt.
Piątek 04.12	Zupa krem z marchewki z dodatkiem soczewicy z nasionami słonecznika (**7,9**) 300ml	Naleśniki jaglane z dżemem owocowym niskosłodzonym (**3,7**) 3szt. Polewa malinowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (**7**) 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