


Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 118 - ul. Bulwar Ikara 19

Jadłospis dla diety bezglutenowej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 03.03	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Makaron spaghetti bezglutenowy z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu (9,7) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Wtorek 04.03	Grochówka z ziemniakami, majerankiem i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Gulasz z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (7,9) 150g Kasza gryczana 150g, Słupki ogórka kiszzonego do chrupania 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy bez dodatku cukru 150g
Środa 05.03	Zupa neapolitańska z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 80g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 40g, Marchewka z groszkiem na ciepło (7) 40g Kompot wieloowocowy 200ml	Wafel kukurydziany z miodem 1szt.
Czwartek 06.03	Krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Udka z kurczaka 1szt. Puree ziemniaczane (7) 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 40g, Surówka z tartej marchewki (7) 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Piątek 07.03	Krem z białych warzyw z fasolą, ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml	Naleśniki jaglane (3,7) z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt. Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.

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 Szkoły Podstawowej nr 118 – ul. Bulwar Ikara 19

Jadłospis dla diety bezglutenowej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
10.03

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

Delikatny sos curry z kolorowymi warzywami i kawałkami fileta drobiowego (7) 150g,
Ryż paraboliczny 150g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
11.03

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

Mintaj z pieca (4) 80g
Pure ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z tartego selera z jabłkiem (9) 40g,
mix sałat z dressingiem ziołowym 40g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
12.03

Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml

Ragout z szynki i kolorowych warzyw (7) 150g
Kasza gryczana 150g,
Surówka z czerwonej kapusty 40g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Smoothie owocowo - warzywne 150g

Czwartek
13.03

Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 300ml

Puszyste pancakes jaglane własnego wyrobu (3,7) 4szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 80g
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek
14.03

Krem z pieczonej papryki i soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (7,9) 300ml

Pyzy z mięsem 5szt. okraszone masełkiem (7)
Surówka z tartej marchewki i jabłka 80g
kompot wieloowocowy 200ml

Ciasteczka bezglutenowe (11) 2szt.

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