

Zespół szkolno -przedszkolny nr 16– ul. Wietrzna 50
Jadłospis dla diety bezmleczno bezglutenowej 01.01-05.01



DZIEŃ	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 01.01	WOLNE		
WTOREK 02.01	Zupa z fasolki z ziemniakami i natką pietruszki n/zb n/zg (seler) 300ml	Makaron bezglutenowy z pesto pomidorowym n/zb n/zg (seler) 150g/150g kompot owocowy 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt
ŚRODA 03.01	Zupa warzywna żółta n/zb n/zg (seler) 300ml	Paprykowe udko z kurczaka 1szt ziemniaki z koperkiem 150g surówka z marchewki i jabłka n/zb 80g Herbata miodowo miętowa z cytryną 200 ml	Gruszka 1szt
CZWARTEK 04.01	Zupa ogórkowa z ziemniakami n/zb n/zg (seler) 300ml	Duszone mięso wieprzowe n/zb n/zg (seler) 150g kasza gryczana 150g surówka z buraczków 80g herbata zielona 200ml	Jabłko 1szt
PIĄTEK 05.01	Krupnik kukurydziany z ziemniaczkami z natką pietruszki n/zb n/zg (seler) 300ml	Ryż zapiekany z jabłkiem prażonym i cynamonem 250g Kompot owocowy 200ml	Kisiel owocowy z jabłkiem prażonym 150g

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011



Zespół szkolno -przedszkolny nr 16– ul. Wietrzna 50
Jadłospis dla diety bezmleczno bezglutenowej 08.01-12.01



DZIEŃ	ZUPA	II DANIE	PODWIECZOREK
PONIEDZIAŁEK 08.01	Zupa koperkowa z ziemniakami n/zb n/zg (seler) 300ml	Kurczak w sosie słodko kwaśnym n/zg (seler) 150g ryż na sypko 150g surówka zimowa 80g kompot owocowy 200ml	Wafel ryżowy z dżemem 1szt.,
WTOREK 09.01	Zupa pomidorowa z ryżem n/zg (seler) 300ml	Bitka wieprzowa saute 80g ziemniaki z koperkiem 150g marchewka z chrzanem n/zb 80g Herbata z miodem i cytryną 200ml	Brzoskwinka w syropie 2szt
ŚRODA 10.01	Zupa ryżowa z kalafiorom n/zb n/zg (seler) 300ml	Bitka drobiowa saute 80g puree ziemniaczane 150g surówka z białej rzodkwi ze szczypiorkiem n/zb 80g kompot owocowy 200ml	Mus z owoców leśnych 150g
CZWARTEK 11.01	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i natką pietruszki n/zb n/zg (seler) 300ml	Miruna zapiekana w piecu saute 80g ziemniaki z koperkiem 150g surówka colesław n/zb 80g Kompot owocowy 200ml	Kisiel z owocami 150g
PIĄTEK 12.01	Pomarańczowa zupa krem n/zb n/zg z ziarnem słonecznika (seler) 300ml	Naleśniki kukurydziane na wodzie (jaja) 2szt kompot owocowy 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt

W jadłospisie pogrubioną czcionką zaznaczono alergeny zgodnie z rozporządzeniem 1169/2011

