

Jadłospis dla ZSP NR 9- ul.Solskiego 13

Jadłospis dla diety z niskim IG



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
08.12

Zupa kalafiorowa z kaszą
gryczaną i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

NOWOŚĆ: Filet z kurczaka w sosie
pieczarkowo – porowym (1,7) 150g,
Ryż brązowy 150g
Słupki ogórka kiszzonego 90g
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
09.12

Zupa pomidorowa z
makaronem
pełnoziarnistym i zieloną
natką pietruszki (1,7,9)
300ml

Mintaj z pieca (4) 90g,
Kasza pęczak (1) 150g,
NOWOŚĆ: Buraczki po hiszpańsku
(3,10) 90g,
Woda mineralna z cytryną 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Środa
10.12

Zupa fasolowa z zieloną
natką pietruszki (1,7,9)
300ml

Plaster schabu (1) 90g w90g,
Kasza bulgur (1) 150g,
Surówka z tartej białej rzodkwi
(3,7,10) 90g,
Lemoniada cytrynowa 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
11.12

Krupnik z kaszą pęczak i
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 300ml

Bitka wieprzowa 90g
Kasza gryczana 150g,
Słupki marchewki do chrupania 90g,
Woda mineralna 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek
12.12

Krem marchewkowy z
dodatkiem pieczonych
buraków i soczewicy z
prażonymi pestkami dyni i
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 300ml

Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem
(1,3,7) 3szt.
Polewa owocowa bez cukru na
jogurcie greckim (7) 90g,
Woda mineralna z cytryną 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 z niskim IG



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 15.12	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ryżem brązowym i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti pełnoziarnisty (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 16.12	Krem z cukinii i pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pancakes pełnoziarniste (1,3,7) 4szt. Słupki marchewki 90g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 17.12	Grochówka z kaszą pęczak, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz z kawałkami schabu i warzywami sezonowymi (1,7) 150g Kasza gryczana 150g Surówka z białej kapusty z koperkiem 90g Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 18.12	Rosół z makaronem brązowym i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Bitka drobiowa 90g Kasza bulgur (1) 150g, Surówka z tartych buraczków z cebulką i jabłkiem 90g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 19.12	Świąteczny barszczyk ukraiński z fasolą, i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 90g Ryż brązowy 150g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką i jabłkiem 90g, Woda mineralna z pomarańczą 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