Jadłospis dla ZSP NR 9– ul.Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety z niskim IG



rettman	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 09.11	Makaron pełnoziarnisty spaghetti z sosem bolońskim z mięsem mielonym z szynki wieprzowej i warzywami (**1,7,9**) 200g/200g Posypany startym żółtym serem (**7**) Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 10.11	Mintaj z pieca (**4**) 120g Ryż brązowy 200g, Surówka z buraczków z cebulką 120g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 11.11	NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI	
Czwartek 12.11	Bitka wieprzowa (**1**) 120g w sosie pieczeniowym (**1,7**) 120g Kasza jęczmienna pęczak (**1**) 200g Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (**7**) 120g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 13.11	Ryż brązowy zapiekany z owocami sezonowymi 270g, Polewa malinowa na jogurcie sojowym bez dodatku cukru (**6**) 120g, 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.Morelowskiego 43

Jadłospis podstawowy



rettman	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 16.11	Makaron pełnoziarnisty z pomidorowym pesto z własnego wyrobu z dodatkiem soczewicy (**1,9**) 270g Ogórek kiszony do chrupania 60g Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 17.11	Mintaj z pieca (**4**) 120g, Kasza gryczana 200g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 120g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 18.11	Gołąbek z ryżem i mięsem mielonym z szynki wieprzowej 2szt. w sosie pomidorowym własnego wyrobu (**1,7**) 120g, Surówka wielowarzywna 120g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 19.11	Bitka ze schabu 120g, Kasza jęczmienna pęczak (**1**) 200g, Warzywa na parze okraszone masełkiem (**7**) 120g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 20.11	Pancakes pełnoziarniste (**1,3,7**) 4szt. Polewa owocowa bez dodatku cukru z jogurtem greckim (**7**) 120g 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