Jadłospis dla ZSP NR 9– ul.Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety z niskim IG



rettman	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 23.11	Gyros drobiowy (**1**) 120g z delikatnym dipem czosnkowym własnego wyrobu (**3,7,10**) 60g, Ryż brązowy 200g, Surówka colesław (**3,7,10**) z pestkami dyni 120g, Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 24.11	Miruna z pieca (**4**) 120g, Kasza gryczana 200g, Surówka z buraczków z cebulką 120g Woda mineralna z cytryną i miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 25.11	Wegański sos pomidorowo - paprykowy z ciecierzycą (**1**) 200g, Kasza jęczmienna pęczak (**1**) 200g, Ogórek kiszony w słupkach 120g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 26.11	Udko drobiowe z pieca (**1**) 2szt. Ryż brązowy 200g, Bukiet kolorowych warzyw na parze 120g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 27.11	Pancakes pełnoziarniste własnego wyrobu (**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

Jadłospis dla ZSP NR 9– ul.Morelowskiego 43

Jadłospis dla diety z niskim IG



rettman	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 30.11	Wegańskie pierogi z tofu i ziemniakami (**1**) 6szt. okraszony masełkiem roślinnym Ogórek kiszony do chrupania 60g Woda mineralna z cytryną 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 01.12	Mintaj z pieca (**4**) 120g, Ryż brązowy 200g, Surówka z kiszonej kapusty z tartą marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 120g, Lemoniada cytrynowa 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 02.12	Polędwiczki drobiowe (**1**) 120g w sosie pomidorowym własnego wyrobu (**1,7**) 120g, Kasza gryczana 200g, Kolorowe warzywa na parze 120g Woda mineralna 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 03.12	Bitka wieprzowa 120g, Kasza jęczmienna pęczak (**1**) 200g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (**7**) 120g, Woda mineralna z miętą 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 04.12	Naleśniki z mąki pełnoziarnistej z nadzieniem twarogowym bez cukru (**1,3,7**) 4szt. Polewa malinowa własnego wyrobu bez cukru na jogurcie naturalnym (**7**) 120g, 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