


Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 02.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, Ogórek, sałata masłowa, pomidor 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Makaron spaghetti bezglutenowy z sosem bolońskim własnego wyrobu z kolorowymi warzywami (9) 150g/150g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 03.09	Płatki jaglane na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym, filetem drobiowym gotowanym własnego wyrobu 20g, paski kolorowej papryki 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka owocowa 200ml	Kanapka z chleba bezglutenowego z dżemem niskostodżonym	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z pora z marchewką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 04.09	Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g i rzodkiewką 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbatka zielona 200ml	Jogurt bezmleczny 1szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Kluski śląskie 150g z bitką ze schabu w kremowym sosie jarzynowym 60g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 05.09	Gryczanka na mleku migdałowym (8) z kawałkami brzoskwini 200ml Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g i pomidorem 10g, Filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Przekąska owocowa jabłko – wiśnia bez dodatku cukru 1szt.	Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Filet drobiowy z pieca 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 06.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, szynka konserwowa (9,10) w plastrach 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta jajeczna własnego wyrobu (3) 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Mini tortille kukurydziane z delikatnym dipem pomidorowym własnego wyrobu 25g/40g	Zupa krem z warzyw korzeniowym z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Puszyste pancakes jaglane na mleku ryżowym (3) 3szt. z musem owocowym własnego wyrobu 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>

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 Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



Śniadanie

II śniadanie

Zupa

Drugie danie + owoc

<p>Poniedziałek 09.09</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, Gouda bez alergenów 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Rzodkiewka, rozszponka, ogórek 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml</p>	<p>Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g, Chrupki kukurydziane 2szt.</p>	<p>Krupnik z tartą marchewką i kaszą gryczaną z zieloną natką pietruszki (9) 250ml</p>	<p>Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Wtorek 10.09</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku owsianym migdałowym (8) 200ml, Chleb bezglutenowy z masłem roślinnym, filetem drobiowym gotowanym własnego wyrobu 15g, Łódzki pomidor 15g, Herbatka rooibos 200ml</p>	<p>Talerz kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 250ml</p>	<p>Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (3) 2szt. kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Środa 11.09</p>	<p>Chleb bezglutenowy z masłem roślinnym 15g, Słupki ogórka małosolnego 15g, Jajecznica ma masłem roślinnym ze szczypiorkiem (3) 80g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml</p>	<p>Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym 2szt.</p>	<p>Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (9) 250ml</p>	<p>Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym własnego wyrobu 60g/60g Kasza gryczana 150g Marchewka z groszkiem na ciepło 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Czwartek 12.09</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku sojowym (6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, Gouda bez alergenów 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Herbatka z lipy 200ml</p>	<p>Ciasteczka bezmleczne i bezglutenowe (11) 2szt.</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (9) 250ml</p>	<p>Udko z kurczaka z pieca 1szt., Pure ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Piątek 13.09</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, gpuda bez alergenów 20g, pasta z rybki makreli własnego wyrobu (4) 20g, ogórek małosolny, pomidor, sałata masłowa 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml</p>	<p>Małe kanapeczki chleba bezglutenowego z goudą bez alergenów i pomidorem 2szt.</p>	<p>Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 200ml</p>	<p>Kluseczki ziemniaczane z owocami 4szt. okraszone masłem roślinnym kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>

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. Orzechy 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