


# Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
<b>Poniedziałek</b>  02.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb graham (1) 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, polędwica królewska (1) 20g, Ogórek, sałata masłowa, pomidor 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z kolorowymi warzywami (1,9) 150g/150g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
<b>Wtorek</b>  03.09	Musli naturalne na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb z ziarnami (1) 50g z masłem roślinnym, szynką z liściem (1) 20g, paski kolorowej papryki 15g, Słonecznik do chrupania 5g, Herbatka owocowa 200ml	Bułeczka kajzerka (1) ½ szt. z dżemem niskosłodzonym	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Mintaj z pieca (4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z pora z marchewką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
<b>Środa</b>  04.09	Bułka z dynią (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g i rzodkiewką 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata zielona 200ml	Jogurt bezmleczny 1szt.	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Kluski śląskie 150g z bitką ze schabu (1) w kremowym sosie jarzynowym (1) 60g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką, jabłkiem i cebulką 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
<b>Czwartek</b>  05.09	Owsianka na mleku migdałowym (1,8) z kawałkami brzoskwini 200ml Chleb słonecznikowy (1) 50g z masłem roślinnym 15g i pomidorem 10g, Szynka z indyka (1) 15g, Herbatka rumiankowa 200ml	Batonik owsiany bez dodatku cukru (1) 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Filet drobiowy z pieca (1) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
<b>Piątek</b>  06.09	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wiejski (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka konserwowa (9,10) w plastrach 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna własnego wyrobu 20g, pomidor, sałata masłowa, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku owsianym (1) 200ml	Mini tortille kukurydziane z delikatnym dipem pomidorowym własnego wyrobu 25g/40g	Zupa krem z warzyw korzeniowym z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Puszyste pancakes na mleku ryżowym bez jajek (1) 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. 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

# Jadłospis dla Przedszkola nr 9 - ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



## Śniadanie

## II śniadanie

## Zupa

## Drugie danie + owoc

<p><b>Poniedziałek</b> 09.09</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka wieprzowa (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Pasta warzywna własnego wyrobu 20g, Rzodkiewka, roszonka, ogórek 20g, Kawa inka (1) na mleku sojowym (6) 200ml</p>	<p>Kisiel owocowy własnego wyrobu 150g, Chrupki kukurydziane 2szt.</p>	<p>Krupnik z tartą marchewką i drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Mintaj z pieca (4) 60g Ziemniaki z koperkiem 150g, surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b></p>
<p><b>Wtorek</b> 10.09</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb pszenno – żytni (1) z masłem roślinnym, szynką z kurczaka (1) 15g, Łódeczki pomidora 15g, Herbatka rooibos 200ml</p>	<p>Talerz kolorowych warzyw i owoców do chrupania 60g</p>	<p>Zupa koperkowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Naleśniki na mleku ryżowym, bez jajek, z dżemem owocowym niskosłodzonym (1) 2szt. kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b></p>
<p><b>Środa</b> 11.09</p>	<p>Bułka grahamka (1) 1/2szt. z masłem roślinnym 15g, Słupki ogórka małosolnego 15g, Szynka z liściem (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml</p>	<p>Wafle ryżowe z dżemem niskosłodzonym 2szt.</p>	<p>Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1) 60g/60g Kasza gryczana 150g Marchewka z groszkiem na ciepło (1) 60g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b></p>
<p><b>Czwartek</b> 12.09</p>	<p>Kasza manna na mleku sojowym (1,6) z kleksem musu owocowego własnego wyrobu 200ml, Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g Gouda bez alergenów 20g, Połówki rzodkiewki 15g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Herbatka z lipy 200ml</p>	<p>Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt., Pure ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b></p>
<p><b>Piątek</b> 13.09</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 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 z goudą bez alergenów i pomidorem (1) 2szt.</p>	<p>Zupa krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 200ml</p>	<p>Kluseczki ziemniaczane z owocami 4szt. okraszone masłem roślinnym kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b></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. 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