


# Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 <b>rettman</b>	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
<b>Poniedziałek</b>  <b>14.10</b>	Chleb bezglutenowy z masłem roślinnym 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata rooibis 200ml	Wafel ryżowy z miodem 2szt.	Zupa z kolorowych jarzyn sezonowych z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Makaron bezglutenowy z pomidorowym pesto 220g kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Wtorek</b>  <b>15.10</b>	Płatki kukurydziane na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, Szynka konserwowa (9,10) 20g, Paski kolorowej papryki 20g, Herbatka z meliski 200ml	Smoothie owocowo – warzywne własnego wyrobu 150g	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Miruna z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Środa</b>  <b>16.10</b>	Gryczanka na mleku sojowym (6) z kawałkami banana 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym, jajko gotowane na twardo (3) ½ szt. z dipem majonezowym własnego wyrobu ze szczypiorkiem (3), Dżem malinowy niskosłodzony 10g, Łódeczki pomidora 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.	Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Bitka z piersi kurczaka 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Czwartek</b>  <b>17.10</b>	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, tuńczyk w sosie własnym (4) 20g, Rzodkiewka, sałata losowa, pomidor 20g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Polędwiczki drobiowe saute 2szt. Ziemniaki puree 150g, Surówka z buraczków 60g kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Piątek</b>  <b>18.10</b>	<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 (4) 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Talerz kolorowych warzyw i owoców pokrojonych w części 60g	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Naleśniki jaglane z dżemem owocowym (3) 2szt. Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>


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



 <b>rettman</b>	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
<b>Poniedziałek</b>  21.10	Chleb bezglutenowy 50g masłem roślinnym 15g, Łódzki pomidor 15g, Jajecznica ma masłem roślinnym (3) 80g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Herbata z cytrynką 200ml	Przekąska owocowa 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Pancakes jaglane na mleku ryżowym 3szt. mus owocowy własnego wyrobu 60g kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Wtorek</b>  22.10	Makaron bezglutenowy na mleku migdałowym (8) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g Gouda bez alergenów 20g, Dżem malinowy niskosłodzony 10g, Słupki ogórka 15g, Pestki dyni do chrupania 5g Herbatka malinowa 200ml	Kanapka z chleba bezglutenowego z masłem roślinnym 1szt.	Zupa kalafiorowa z zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Środa</b>  23.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, Gouda bez alergenów 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata masłowa 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml	Shake owocowy własnego wyrobu z dodatkiem mleka migdałowego (8) 150g	Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym wyrobu 60g/60g, Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Czwartek</b>  24.10	Płatki kukurydziane na mleku sojowym (6) 200ml, Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Bitka wieprzowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>
<b>Piątek</b>  25.10	<u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb bezglutenowy 50g z masłem roślinnym 15g, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu (3) 20g, papryka, pomidor, roszponka 15g, Kakao na mleku sojowym (6) 200ml	Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g	Zupa krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 250ml	Kluseczki ziemniaczane 200g, Polewa owocowa własnego wyrobu 60g kompot wieloowocowy 200ml <b><u>OWOC SEZONOWY</u></b>

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