


Jadłospis dla Przedszkola nr 9 – ul. Solskiego 13

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezjajecznej



 rettman	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie + owoc
Poniedziałek 14.10	Bułka ze słonecznikiem (1) ½ szt. z masłem roślinnym 15g i ogórkiem 15g, parówki z szynki na gorąco 2szt podane z keczupem (6) 15g, Herbata rooibis 200ml	Pieczywo chrupkie (1) z miodem 2szt.	Zupa z kolorowych jarzyn sezonowych z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Makaron penne z pomidorowym pesto (1) 220g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Wtorek 15.10	Płatki zbożowe na mleku owsianym (1) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 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 (1,9) 250ml	Miruna z pieca (4) 60g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z dodatkiem marchewki, cebulki i jabłka 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Środa 16.10	Owsianka na mleku sojowym (1,6) z kawałkami banana 200ml, Chleb wiejski (1) ½ szt. z szynki gotowana (1) 20g Dżem malinowy niskosłodzony 10g, Łódeczki pomidora 15g, Pestki dyni do chrupania 5g, Herbatka z dzikiej róży 200ml	Baton owsiany (1) bez dodatku cukru 1szt.	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Bitka z piersi kurczaka 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Czwartek 17.10	SZWEDZKI STÓŁ Chleb pszenny (1) 50g z masłem roślinnym 15g, pierś królewska (1) 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 jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml	Polędwiczki drobiowe saute 2szt. Ziemniaki puree 150g, Surówka z buraczków 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u>
Piątek 18.10	SZWEDZKI STÓŁ Chleb mieszany (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z liściem (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, pasta warzywna własnego wyrobu (4) 20g, Roszponka, ogórek zielony, rzodkiewka 20g, Kawa inka (1) 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 (1,9) 250ml	Naleśniki bez jajek z dżemem owocowym (1) 2szt. 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>Poniedziałek 21.10</p>	<p>Bułka kajzerka (1) 1 szt. masłem roślinnym 15g, Łódeczki pomidora 15g, Gouda bez alergenów 20g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 10g, Herbata z cytrynką 200ml</p>	<p>Przekąska owocowa 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.</p>	<p>Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Pancakes jaglane bez jajek na mleku ryżowym 3szt. mus owocowy własnego wyrobu 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Wtorek 22.10</p>	<p>Makaron alfabet na mleku migdałowym (1,8) 200ml, Chleb wieloziarnisty (1) 50g z masłem roślinnym 15g Gouda bez alergenów 20g, Dżem malinowy niskosłodzony 10g, Słupki ogórka 15g, Pestki dyni do chrupania 5g Herbatka malinowa 200ml</p>	<p>Veka z masłem roślinnym (1) 2szt.</p>	<p>Zupa kalafiorowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Mintaj z pieca w ziołach (4) 60g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z ogórka kiszzonego, papryki i cebulki 60g, Kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Środa 23.10</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Chleb żytni (1) 50g z masłem roślinnym 15g, szynka z indyka (1) 20g, Gouda bez alergenów 20g, Makrela w pomidorach (4) 20g, Papryka, ogórek kiszony, sałata masłowa 20g, Kakao na mleku migdałowym (8) 200ml</p>	<p>Shake owocowy własnego wyrobu z dodatkiem mleka owsianego (1) 150g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Plaster szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym wyrobu (1) 60g/60g, Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 60g kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Czwartek 24.10</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku sojowym (1,6) 200ml, Bułeczka veka (1) 50g z masłem roślinnym, filet drobiowy gotowany własnego wyrobu 15g, Połówki rzodkiewki 15g, Herbatka biała 200ml</p>	<p>Mus owocowy własnego wyrobu 150g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Bitka wieprzowa 60g, Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z buraczków 60g, kompot wieloowocowy 200ml <u>OWOC SEZONOWY</u></p>
<p>Piątek 25.10</p>	<p><u>SZWEDZKI STÓŁ</u> Pieczywo wieloziarniste (1) 50g z masłem roślinnym 15g, kiełbaska krakowska sucha (1) 20g, gouda bez alergenów 20g, hummus własnego wyrobu 20g, papryka, pomidor, roszponka 15g, Kawa inka (1) na mleku owsianym (1) 200ml</p>	<p>Kolorowa galaretka własnego wyrobu 150g</p>	<p>Zupa krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 250ml</p>	<p>Kluski ziemniaczane 200g, Polewa owocowa własnego wyrobu 60g 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. 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